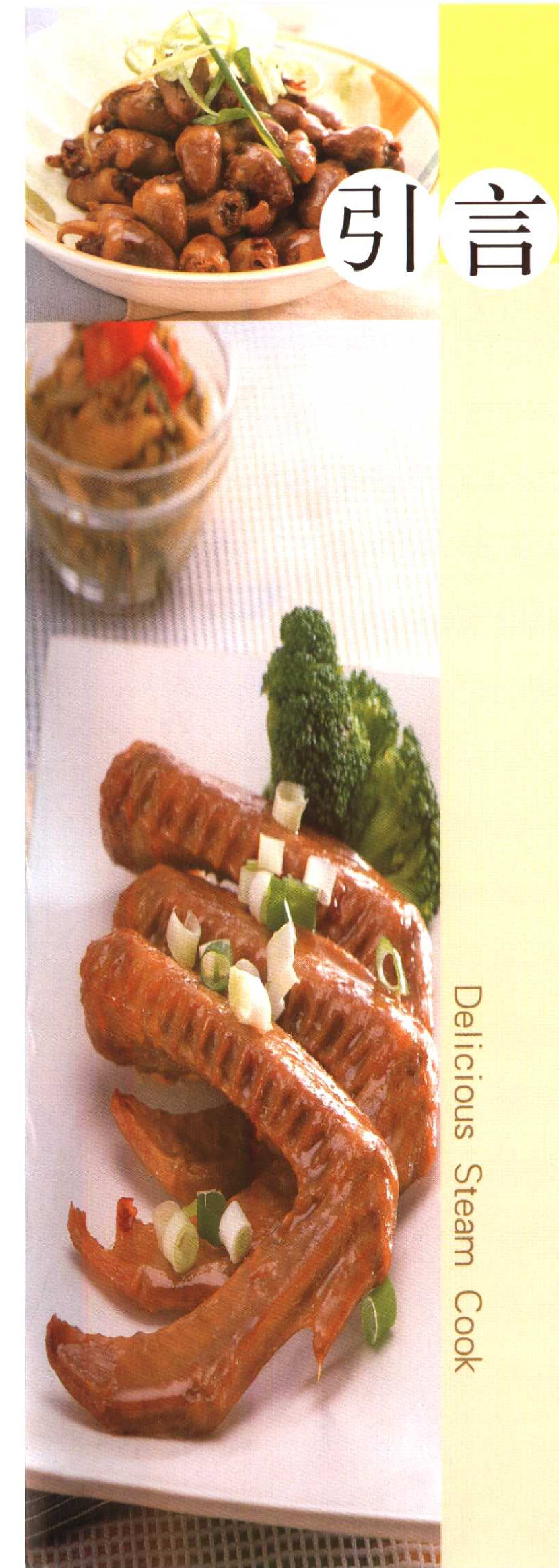


引言 Preface

一锅卤汁60种卤味，即使是最平常的食材，一旦经过卤汁浸泡，或是使用了不一样的卤料配方，用小火慢慢烧煮，就成了绝顶美食、传家卤味，既平实，又耐人寻味。

恋恋卤味香，卤汁秘方大公开！

尝尽了山珍海味，为何仍会为了某一处巷口，某一家不知名卤味摊上油亮光泽的卤鸭头而眷恋不已呢？让我们为您揭开家常卤味的秘密……

红澄澄的卤汁，泛着晶莹的亮光，不论把什么食材往里一放，它就会温和地释放出香气，让每一道料理充分吸饱卤汁的甘醇，不分男女老幼，在白天夜晚，闲暇时或饥肠辘辘时，吃上一口亲手做的卤味菜，别提有多美妙了！

本书包含了多种家常食材，开诚布公拿出祖传卤汁秘方，教您在家自己做卤味，卤出各式香醇爽口的卤味小菜，包括鸡肉、猪肉、牛肉、海鲜、蔬菜豆类，以及路边摊大受欢迎的卤鸭翅、鸭舌和豆干、猪血糕等，口味变化丰富。从各类食材卤制前的处理、卤汁的保存、卤制时间的长短，用一锅令人回味无穷的卤汁，示范60种卤味料理，揭开使卤包更香醇的小秘密，还教您用香喷喷的卤汤变化出令人胃口大开的美味佳肴。



CONTENTS



Family Braised Sauce And Cooking

Braised Sauce and Cooking Secret

家传 卤汁秘方

卤味，每一个人都尝过的小吃，它的美味秘诀就隐藏在那一包包不起眼的卤包袋中。究竟是什么样的东西能让一道道卤肉卤得人人口齿留芳、回味无穷？是什么样的香味，令人为之疯狂？今天，我们就在这请卤味高手丁师傅现身说法，端出他的家传卤汁，彻底解开卤包的美味秘密。



美味放大镜



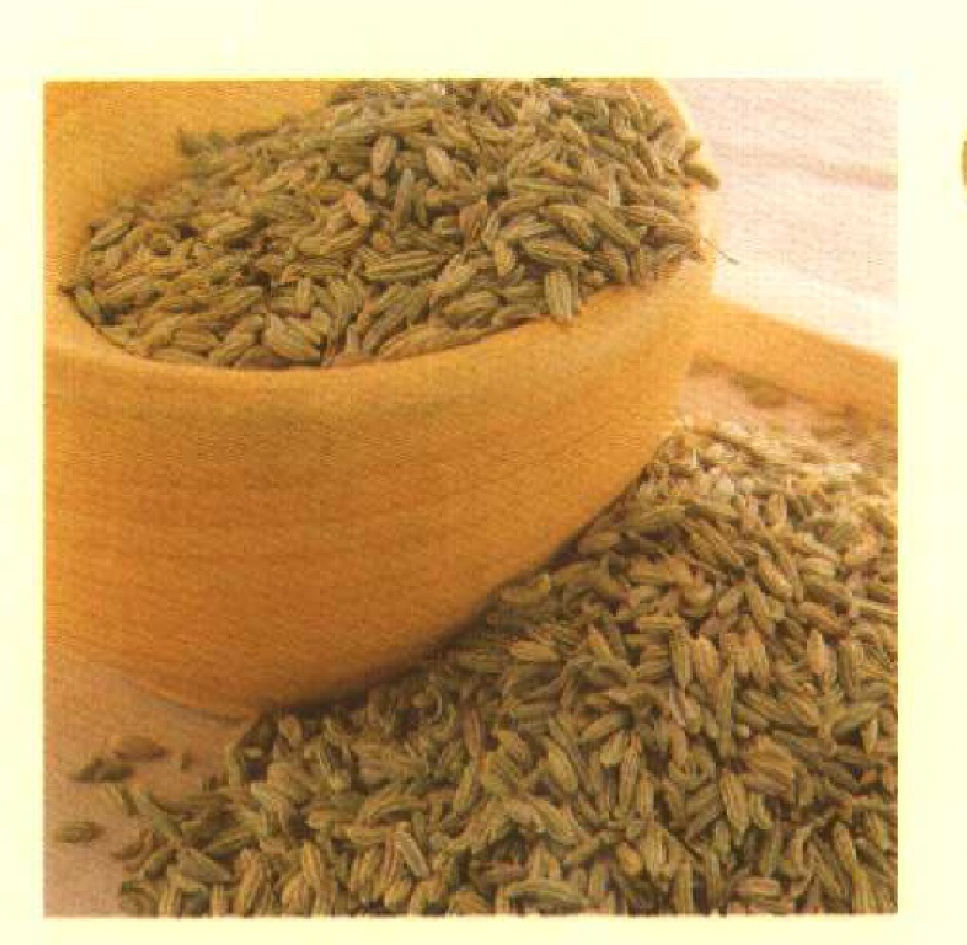
八角

又叫大茴香，是卤味中最常用的辛香材料，适合炖煮各种肉类，尤其是猪肉及鸭肉，不过量不宜多，只放1～2颗就有很浓的香味了。



丁香

味辛，性温，浓郁的香味，可有效去除肉腥味，可以磨成粉末，也可以整颗放入，挑选时以形状完整、形大、花苞未开、颜色紫红且香气浓郁者为佳。



小茴香

味辛、性温，且有浓烈芳香和些许苦味及辣味，最好是与其他香料混合使用；适合卤煮牛肉，挑选时注意有无虫蛀、香气浓郁，无杂质者为佳。



◀花椒

味道辛中带麻辣，主产于四川，能去腥增香与其他香料混合使用，一般用量为2~5克。选择时以外表鲜红，皮薄，香气浓且无杂质者为佳。



▶桂皮

味甘辛，为一温里药材，是肉桂树的树皮部分，辛中带甘的味道，能增加香味，不过放多了容易苦，所以要注意用量；挑选时以香气浓、皮细肉厚、断面呈紫红色者为佳。

◆甘草

味甘，性平，甘草是一种植物的根，应用很广，如卤煮食物、煮汤，具有调和诸味及提味的作用，挑选时应选表皮呈棕红色，断面为白色，中间有明显放射状为佳。



◆陈皮

晒干之后的橘皮称为陈皮，苦中带甘、微辛，能增加食物的甘甜味，但香味较不明显，挑选时以片大整齐、颜色鲜艳者为佳。







◆草果

味道辛辣微甘，性温，能提味去腥，多用于牛、羊肉等腥味较重的食材，是一般卤包中少不了的药材；挑选时，以大而饱满、表面红棕色、无破碎者为佳。

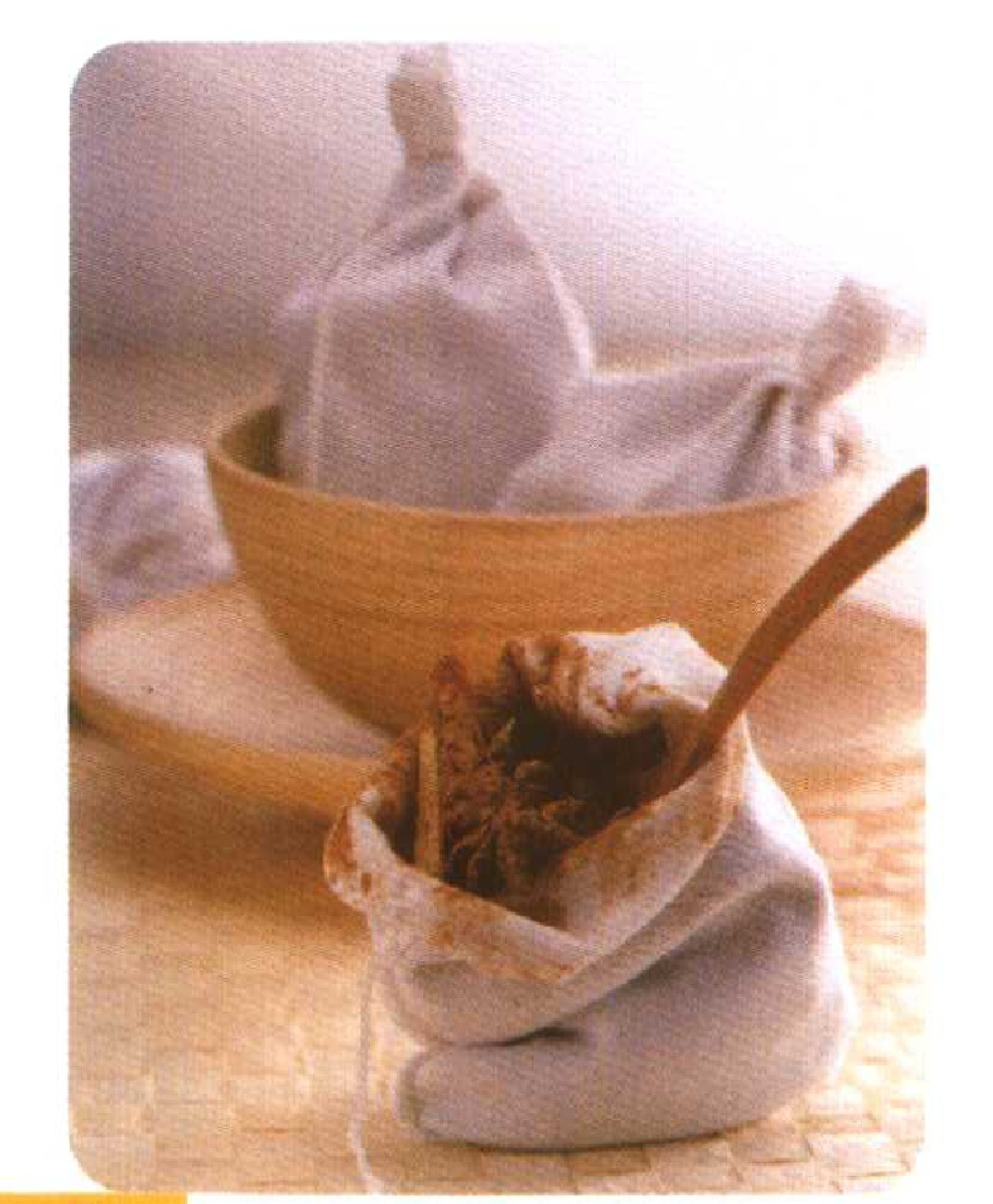
◆白胡椒粉

清爽的清香，适合各种食材，且有去腥增香的作用，可以整颗，也可以磨成胡椒粉用，单独使用也很适合，视各人喜好选择用量。



◆当归

甘辛中带点苦，所以不宜多放，有温润的口感与增香的效果，挑选时以香气浓厚，主根粗长，表皮金黄，且断面为黄白色泽者为佳。



Chinese
Herbal Medicine

【卤味备忘录】BOX

秤斤论两，聪明购买看招

许多人可能从未走进中药店买过药材，没关系，其实只要购买前能订下购买清单、数量，并且能主动跟药店老板沟通好，就不会有购买上的问题了。

一般用作卤包中的中药材，价格通常是属于中低价位，所以不必担心会有荷包大失血的可能，加上1个卤包可以卤制很多次，对一般家庭来说，平时只要准备1、2个卤包量的中药，实在是不需要一次购买太多，造成浪费。

因为中药材的用量少，若没有精准的计重器材，在家很难量出你要的重量，这时聪明的你，在购买时可以请店家先帮你称好一包包所要用的量，分别包装后，回家再自己装入卤袋，轻松又方便。

卤汤中的美味催化剂



The Steam Tip of Family Cook

红澄澄的卤汁，泛着晶莹的亮光，不论把什么食材往里一放，它就会温和地释放出香气，让每种食材充分吸饱卤汁的甘醇，在白天夜晚、闲暇或饥肠辘辘时，吃上一口亲手做的卤菜，感受那香嫩的口感，不仅肚子满足，心里更是充满成就感。

调味料大调查





◆米酒

中药材的香气和米酒混合后，会留下淡淡的香味，酒精在卤制过程中已经挥发了，所以入口不会觉得呛，而且米酒有去腥作用，有助于去除肉类等食材的异味。

◆豆瓣酱

豆瓣为黄豆拌炒并经过发酵制成的调味原料。市售豆瓣酱有多种口味，从普通豆瓣酱到蒜蓉豆瓣酱，还有素豆瓣酱，味道略有不同，但是都是带有发酵香气和黄豆的清香味，风味独特，为卤味增添不少迷人的味道。



◆姜

姜块根据成熟度和储藏时间可分为嫩姜和老姜，老姜味道比较辛辣，适合长时间熬煮，具去腥除臊作用，嫩姜则气味较清香，有增鲜的作用。



◆冰糖

卤味常用的糖分为冰糖、砂糖和红糖等好几种，其中以冰糖最为常用，因为冰糖滋味清甜不腻口，能中和酱汁的咸味和药材的苦味，加强卤汁的香味，并能令卤制食材外观油亮、富光泽，增加美味可口的感觉。



◆酱油

卤汁中所占分量仅次于水的就属酱油了。消费者在购买时可能会发现酱油还有许多种类，像陈年酱油、甲等酱油，或是甘醇酱油等，依酿造方法不同，风味略有差异，而制作卤味的酱油，宜选择色泽较红者，卤制出来的卤汁颜色会更漂亮。





第一次做卤味就上手 *How To Make Braised Cooking*

POINT 1 开始装卤包

迷人的香气和色泽，通通在这一包祖传配方的卤包里，想用卤包变出动人的魔术，就赶紧动手做做看吧！

材料 Ingredients

八角4克（约3粒），桂皮4克（约7厘米×1厘米大小），花椒2大匙，甘草7.5克（14片），丁香4克（8粒），草果4克 （2粒），五香粉2大匙，白胡椒粉1大匙，干辣椒7.5克（10支），卤包袋1个。

做法 Method

1. 材料从中药店买回来之后，分别用秤称好计量，剩下的药材放进密封的袋子或罐子，放置在阴凉干燥的地方。
2. 把所有材料装进卤包袋中，袋口用袋绳缠绕，留一小截绳子穿进绳圈中，用力将绳子往外拉紧即可。

POINT 2 小火熬卤汤

材料 Ingredients

水4800毫升，酱油500毫升，米酒200毫升，冰糖150克，味精2.5大匙，盐4大匙，辣豆瓣酱2大匙，葱80克，老姜80克，卤肉粉2大匙。

做法 Method

1. 葱洗净，去除根部；老姜洗净，拍裂。
2. 深锅中依序放入卤包及卤汤材料，用大火煮滚开，转小火继续煮40分钟即可关火。
3. 捞出葱，即为卤汁。

◆本书中的料理皆以此道卤汤来制作

POINT 3 卤出好味道

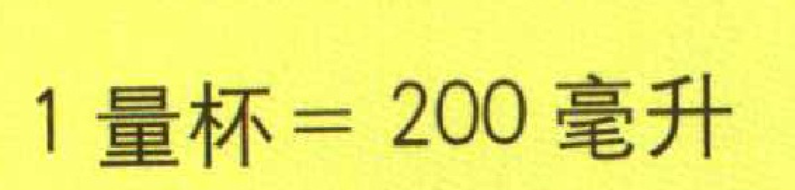


卤汤熬好之后，要不要取出里面的卤包呢？



如果没有计划制作老卤，卤包可以一直浸泡在卤锅里，直到这锅卤汤见底，再一起拿去丢掉；如果想要制作老卤，则应在第一遍卤汤煮好，就捞出卤包，另取一口锅加水熬煮新的卤汤，待旧汤分量变少时，再加入新汤补充，如此新旧混合在一起的卤汤，即是陈年老卤了。





【单位换算表】

1量杯＝200毫升

1碗水＝250毫升

1大匙＝15毫升

1小匙＝5毫升

【卤味工具介绍】BOX



称斤论两，聪明购买看招

锅 任何汤锅都可以做卤味，但最好的锅其实是沙锅。因为沙锅的保温性好，能让食材充分浸在温热的卤汁中入味，但是使用时需注意火候，避免大火卤煮，以免表面龟裂，产生破裂的危险。一般家庭都有不锈钢合金锅，质地厚而大小适当的汤锅也是卤制锅具的好选择。

秤 磅秤有两种，一种是标明公制单位（克、千克）的秤。另一种除了标明公制单位之外，也标有市制单位的斤、两，对于计量中药材及市场或是以斤两来购买食材的妈妈们是最好的帮手，另外有一种需要使用电池的电子磅秤，能称出极小的重量，从0.01克到1克，是很方便的工具。

量匙 不论是中式、西式都用得到的工具，可谓厨房中不可缺少的得力助手。有经验的妈妈们或许可以用目测，测量出各式调味料的分量，但是有了量匙的帮忙，不仅能让你省去目测的时间，也不用烦恼用量是否有差异，做出来的味道就不会变了。

漏勺 别看漏勺又大又笨，它可是有许多妙用的。卤好食材之后，可以用漏勺直接捞出，沥去多余的水分，也可用于汆烫食材，除此之外，它也可以帮你捞出浮在锅中的浮沫和脏物，可谓一举多得的好帮手。

教你煮一锅传世卤汤

美味的卤汤是可以传世的！熬煮一锅卤汤，持续不断地使用至汤汁变少，再补充新的卤汤，经过一次次的卤制，食材内的脂肪、蛋白质、胶质等营养素会溶于卤汤之中，使酱汁风味更加浓郁，以致第一次卤出的味道，和第五次卤出的味道，竟有了微妙的差异，在嘴中多了份香气，这就是所谓的老卤。

同一锅卤汤经由这不断添加、熬煮卤汁，卤出来的老卤汤，甚至还有人传了三代，用了四五十年以上呢！可见只要好好保存，想要自己煮一锅可以传世的卤汤绝非梦想，要注意的细节也不少哦！



◆与卤汤接触的任何器具和食材都必须要经过卫生且清洁的处理。

＊任何会接触到卤汤的器具都必须是干燥且清洁过的。器具在使用之前要清洗干净，洗过以后一定要擦净水分，装置卤汤的锅也是一样的道理，不干净意味着有带有细菌的危险，一不小心会使得细菌在卤汤中滋生，造成卤汤变质，味道变坏。

＊食材在事前的处理工作一定要彻底，需要洗净或是汆烫的食材都要认真处理，以免影响卤汤的味道，或是造成细菌污染，这样会得不偿失。

◆不同食材使用同一锅卤汤时，最好分锅卤制，不要放在同一个锅中卤。

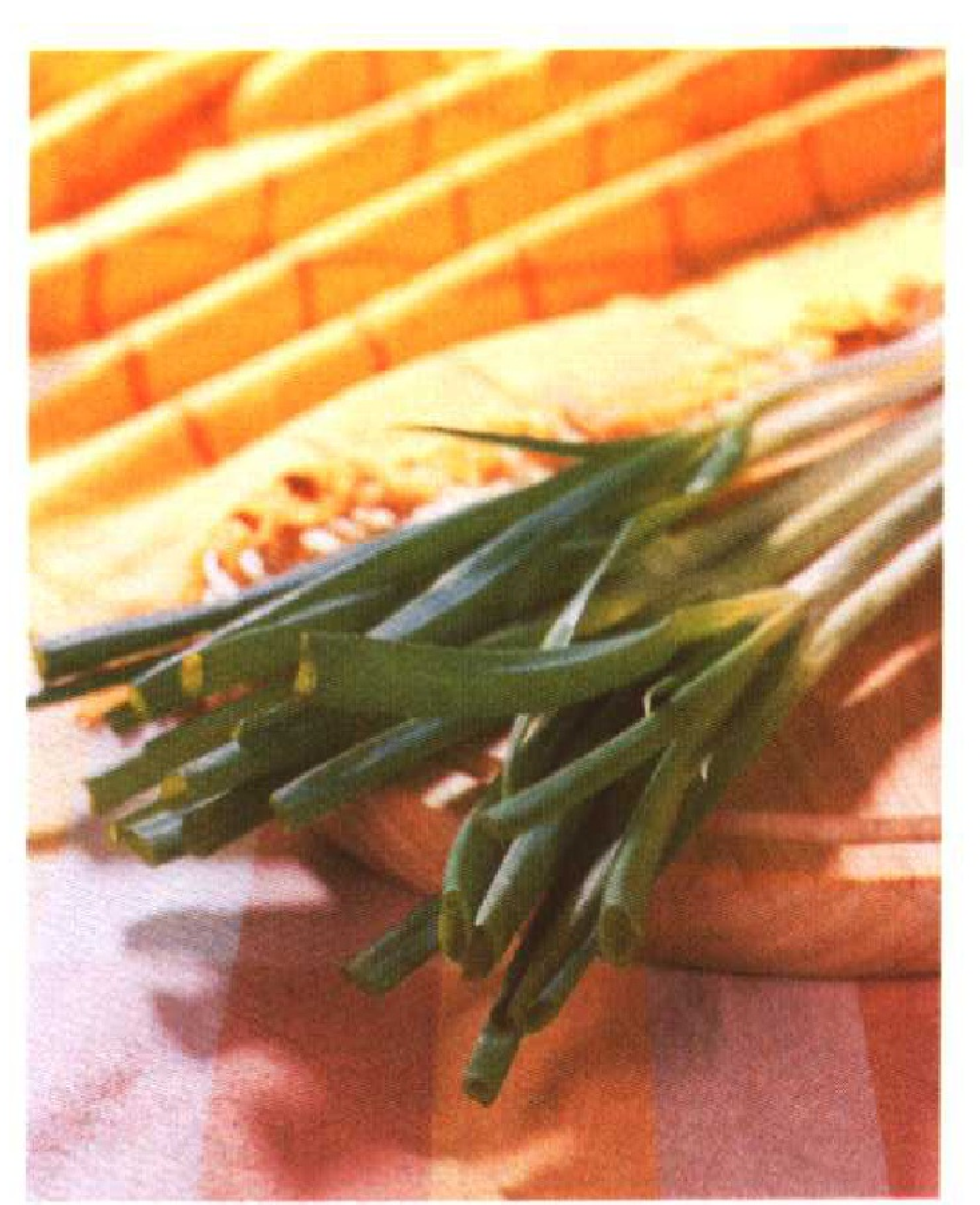
＊豆制品（例如豆皮等）与海带在卤制过程中会使卤汁变酸，所以在卤制时要和其他食材的卤锅分开，卤过这类食材的卤汤也不适宜长久保存制作老卤。

＊有些食材需要先行浸泡再卤制，此种食材，会将食材内水分带入，稀释卤汁，反复浸卤的味道也不好吃，所以卤过的卤汤也不适宜长久保存。

◆善用葱段、姜块加入老卤，维持卤汤既有风味。

每次卤新的食材时，会因食材本身吸收了卤汁并释放原味，而使卤汁的味道改变，这时只要切记，每卤一次食材后，要重新放入2棵葱大火煮开，再将葱段取出；加姜也可以，每卤3次以后，要将卤汤中的旧姜取出，放入新的老姜煮至开，如此一来，才能使卤汁一直保持最好的味道。

◆卤汁不用时，宜利用冰箱冷藏，或是放置在阴凉的地方保存。



* 经常会用到的卤汁，可以放置阴凉处，记得每天开大火煮开一遍，以高温杀菌，避免细菌滋生，即使不放入冰箱也不必担心卤汁坏掉。

* 天气炎热时，不常用的卤汁可放进冰箱，不论是用胶袋或是锅冷藏，切记要做好密封，避免冰箱的异味跑进卤汤里；取出使用时要把浮在卤汤表面的浮沫及锅底的残渣先行捞除，再加热使用，避免卤汤变质。

* 不常使用的卤汁，也可待卤汤凉后，放进塑胶袋或保鲜盒中密封起来，放进冷冻库冷冻，要使用时再拿出加热解冻。

家常卤味步骤大公开

卤味要做得好，功夫不能少，从小处到大处，从挑选食材、处理卤料、下锅卤制到成品端出，动口之前，还必须淋上调味料，配一碟小菜，一道道手续马虎不得。



遵守卤制步骤，按部就班慢慢来

卤东西可不是随便把食材丢入锅中，就可以等着吃了，要不时去看一下锅，时间到了该关火还是改开小火，这都需要你用耐心去营造的哟！

◆ 直接卤制

最简单的卤煮方式，就是开大火让卤汤滚开后，放入食材，待时间一到，关火捞起，适用于易吸收卤汁、或是半生熟的食材，例如百叶豆腐或甜不辣。

◆ 汆烫后再卤

汆烫的作用是为去除血水及腥味，汆烫会使肉更为紧实，不会在卤制后缩小，多用于动物内脏的处理。

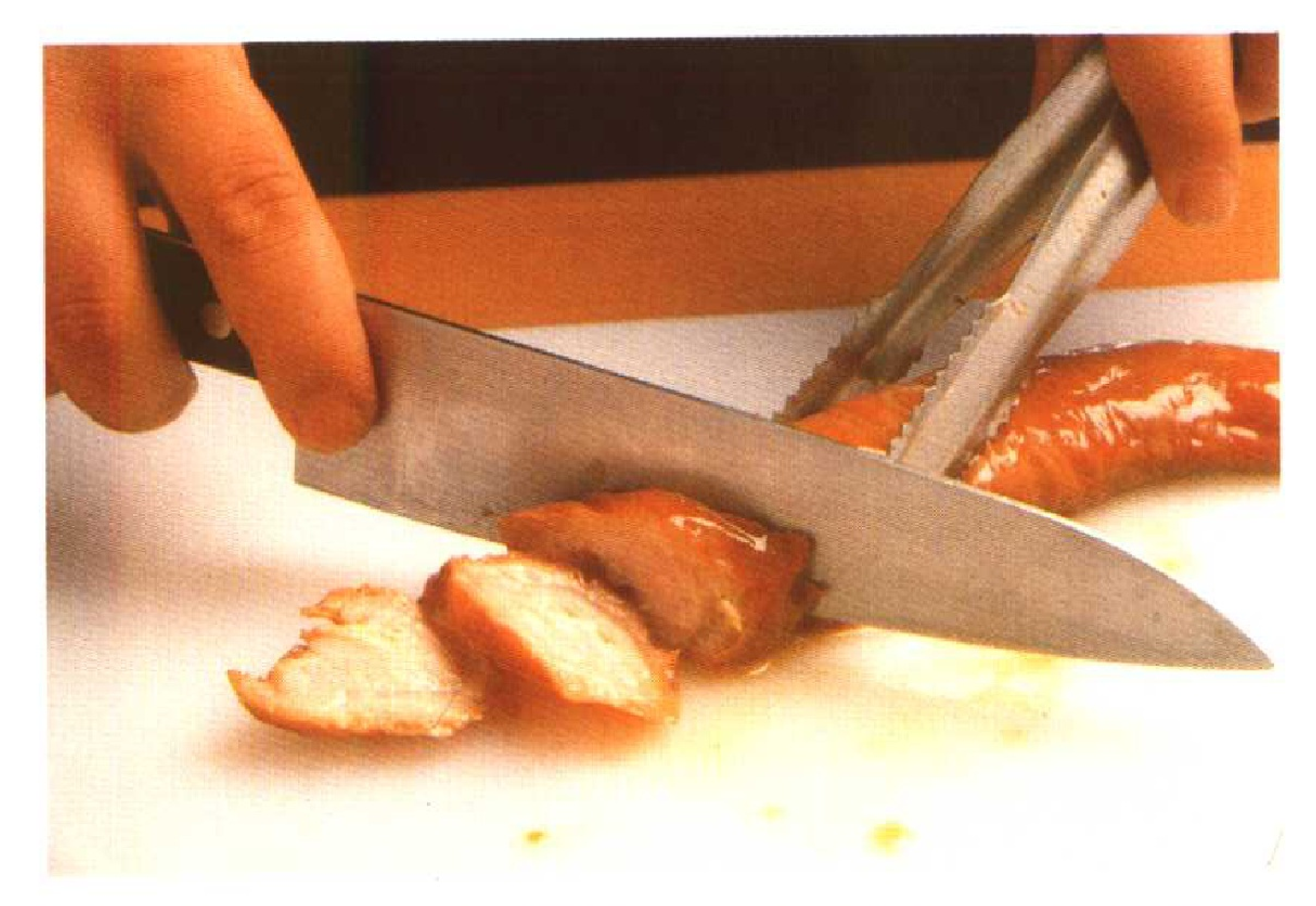
◆ 卤后再浸泡

浸泡是针对较不容易入味的食材来应用，使食材长时间放置在卤汁中，避免食材在卤锅中已经煮熟却仍淡而无味。

◆ 稀释汆烫

稀释卤汤适用于易吸水且快熟的蔬菜食材，只要在卤汤滚开后，持续开大火把食材放入烫熟即可。本书所使用的卤汤与热开水比例为1：1，也可依照个人喜好，增加或减少水量，调整稀释的比例。







◆随性自由，爱怎么吃就怎么吃

谁说卤味一定要放凉之后吃？想要有点不一样的口味，不妨换个新法吃，或许会让你更爱它！

★一般的吃法，就是将卤味捞出，放凉了再切盘享用，但是卤味久放在空气中，会渐渐变干，记住要先抹上一层香油，让它随时保持在最佳口感状态。

★热热的吃，即使凉了，放进热呼呼的卤汁里再烫一烫，吃进嘴里湿润微香的卤汁，因为温度高，味道更香！

★卤好后再炸来吃，如豆类制品也可以这么吃，甚至可以帮它们裹上一层炸衣，放进锅中炸至金黄香脆，既有口感又有卤味香，也是不错的尝试！

★搭配其他食材，像是蔬菜类或是豆类的卤菜，可以搭配蒜苗或肉丝热炒，也可以加点姜丝提味，或是蘸食酱汁享用，卤汤更可以用来做成烧烤酱或是蘸酱，千变万化，各式吃法，动动脑筋，乐趣无穷。

开胃小菜 Side dishes

要加点酸菜，还是来点辣椒呢？卤味的最佳伴侣，今天通通教给您！





酸菜

保存TIPS

酸菜咸味重，泡水不仅有清洗的作用，也可使咸味降低，入口清爽，可视个人口味酌量添加细砂糖，放冰箱冷藏可保存3天。

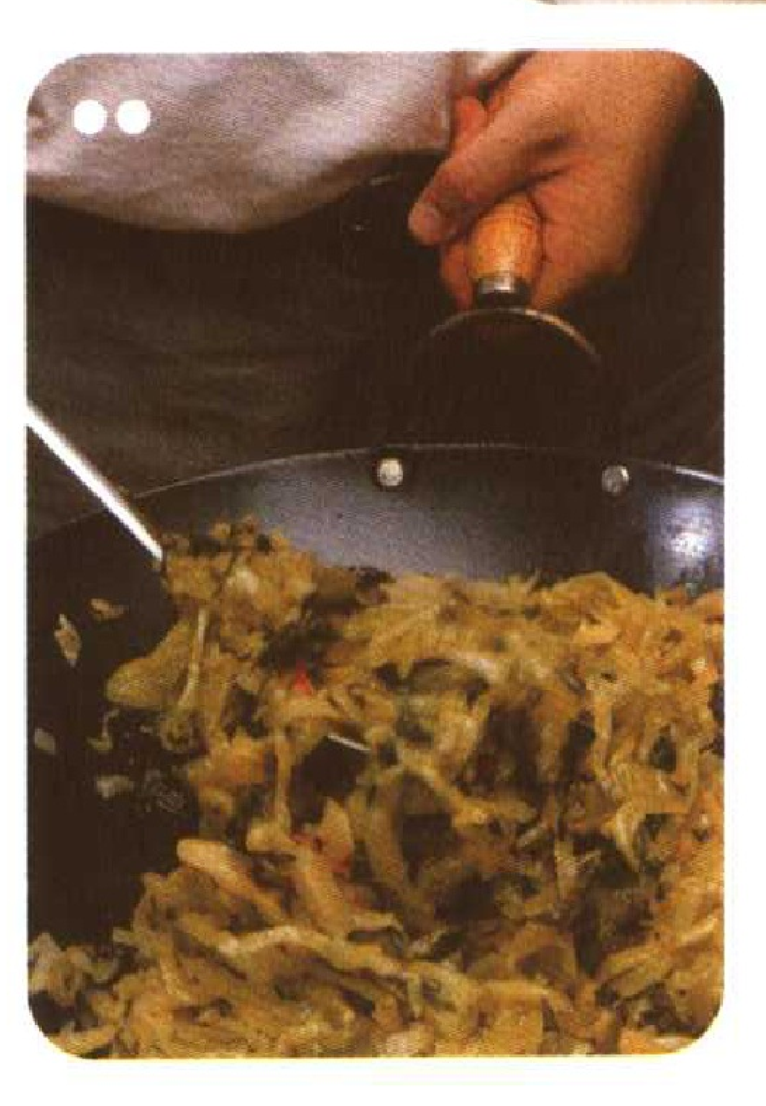
材料 Ingredients

红辣椒2个，酸菜中梗300克，色拉油150毫升，细砂糖40克，酱油1大匙。

做法 Method

1. 酸菜泡水滤沙、清洗后沥干；红辣椒洗净，去蒂，斜切。
2. 锅中放入1大匙油，爆香红辣椒，放入酸菜（如图）大火快炒4分钟，加入酱油、糖，拌炒均匀即可盛起。









蒜蓉辣椒

保存TIPS

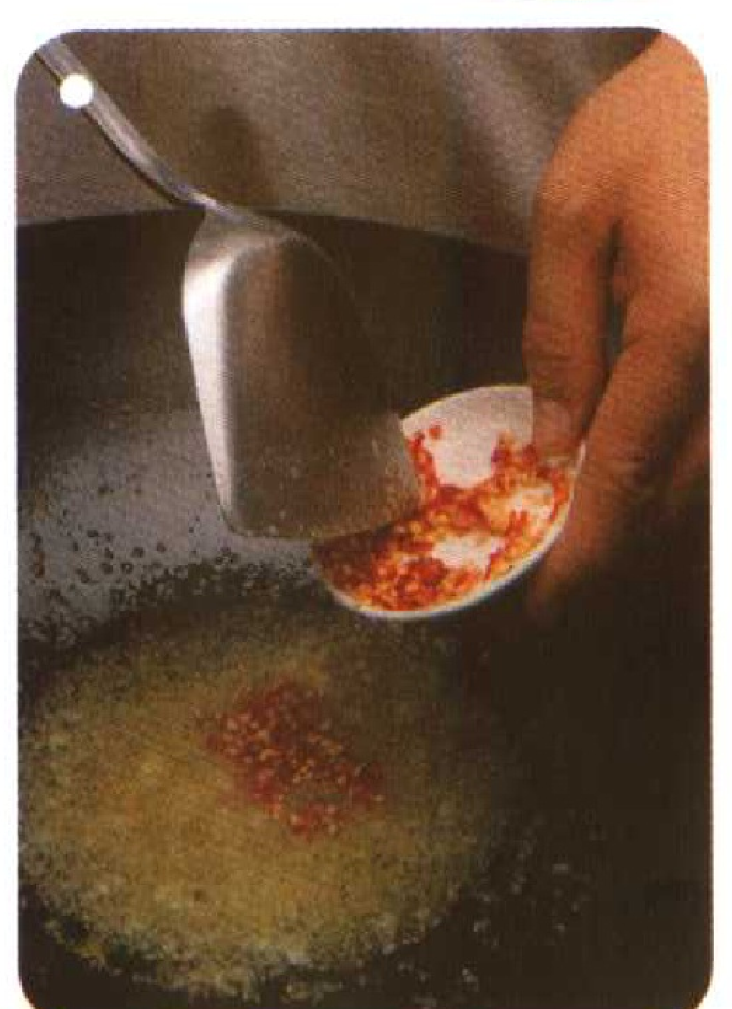
因为含油量多，放入玻璃罐或密封容器中冷藏可长久保存，需切记使用时勿使水分或其他油分滴入罐中，避免变质。

材料 Ingredients

大蒜40克，红辣椒150克，香油200毫升，虾米30克，盐1小匙，米酒1/2大匙。

做法 Method

1. 大蒜洗净，去皮，切末；辣椒洗净，去蒂，去子。
2. 锅中倒入1大匙油烧热，放入大蒜爆香，炒至微焦，蒜末呈浅褐色，加入辣椒炒（图1）3分钟至辣香味溢出，加香油拌炒，放入虾米（图2）略拌，加入米酒拌和，熄火即成。







香喷喷的卤肉秘方

Meat stewed secrets



把一包包圆圆胖胖的卤袋放进单调的汤汁里，不出一会儿工夫，它就会悄悄地释放出所有的香气，让单调的汤摇身一变成为香喷喷的卤汁，锅里有了肉汁的精华，肉里有了卤汁的香醇，让厨房香味四溢，让你沉溺在卤肉的愉悦和惊喜里。

〔鸡肉卤法〕CHICKEN

鸡肉的质地鲜嫩，适合短时间卤煮以免肉质老硬，鸡杂要先用水浸泡去除腥味，为使卤汁更入味，可在内脏表面用竹签刺几个洞再浸泡卤汁，可缩短卤制的时间。





鸡肉 Chicken

卤制时间 10分钟 浸泡时间 即可食



TASTE

香嫩的鸡翅，吃进嘴中香滑又有咬劲。



材料 Ingredients

鸡翅10只，卤汤1500毫升。

调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

做法 Method

1. 鸡翅洗净备用。
2. 卤汤煮开，鸡翅放入卤汤中（图1）大火煮开，转小火卤10分钟（图2），熄火，捞出，待凉。
3. 食用时淋上调味料即成。



鸡翅都是整块带皮卤制，因鸡皮含有许多胶原蛋白质，加热后容易产生收缩的情况，事前处理时应将表皮适当拉长，以免卤后表皮破裂。







Rules卤味完全守则

鸡心、鸡肝、鸡胗这一类的内脏食物，由于不易入味，因此在卤煮前不防以竹签或叉子刺几个洞，卤好再多泡一下，可增加口味，并去除腥味。



卤鸡肝

卤制时间 

浸泡时间  

材料 Ingredients

鸡肝600克，苜蓿芽10克，红辣椒1个，卤汤1500毫升。

调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

做法 Method

1. 鸡肝洗净；红辣椒洗净备用。
2. 卤汤煮开，鸡肝放入卤汤中以大火煮开，转小火卤3分钟，捞出，待凉。
3. 食用时淋上调味料，摆上苜蓿芽、红辣椒即成。

TASTE

绵绵细密的独特口感以及完全渗透的卤汁，咬下一口，卤汁湿润、鸡肝香气让人回味无穷。



卤鸡肠



鸡肉 Chicken

卤制时间 3分钟　浸泡时间 即可食



TASTE

滑溜溜的鸡肠，满是卤得入味的香味，咬下后非常筋道，嘴巴嚼个不停。

材料 Ingredients

鸡肠300克，红辣椒1个，卤汤1000毫升。

调味料 Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

做法 Method

1. 鸡肠洗净，红辣椒洗净，去蒂，切斜片备用。
2. 卤汤煮开，放入鸡肠（如图）开大火煮开，小火卤3分钟，捞出，待凉。
3. 食用时切段，淋上调味料，摆上红辣椒片即成。





Rules卤味完全守则

鸡肠买回来要事先以面粉、色拉油搓揉去除外层黏液，并充分地冲干净，以免黏液及腥味去除不完全，影响食用时的味道及口感。



Rules卤味完全守则

鸡腿的肉质较厚，有些人会贪图快熟，把鸡腿肉剁成数块，再丢进锅中卤制，这样不仅造成美味鸡汁的流失，肉质也会变硬，正确卤法是整块一起卤，待食用时再用刀剁开。







卤制时间 15分钟　浸泡时间 即可食



材料 Ingredients

鸡腿2只，卤汤1500毫升。

调味料 Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

做法 Method

1. 鸡腿洗净备用。
2. 卤汤煮开，鸡腿放入（图1）卤汤已大火煮开，转小火卤15分钟，熄火，捞出（图2），淋上调味料即成。



TASTE

鸡腿肉味美多汁，饱满而有弹性，卤过的鸡皮减少了油腻味，多了一股迷人的香气。

卤制时间 5分钟　浸泡时间 即可食



卤鸡心





材料 Ingredients

鸡心300克，葱1/2棵，卤汤1000毫升。

调味料 Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

做法 Method

1. 鸡心洗净，葱洗净，切丝备用。
2. 卤汤煮开，鸡心放入卤汤中以大火煮开，转小火卤5分钟，捞出，待凉。
3. 食用时淋上调味料，摆上葱丝即成。

Rules 卤味完全守则

选购鸡心时，应注意外表是否鲜亮，摸起来以有弹性者为佳；鸡心在卤制前可在尾端用刀交叉划上两道，卤制时比较容易入味。

卤制时间 7分钟　浸泡时间 即可食



卤鸡胗



材料 Ingredients

鸡胗600克，葱1/2棵，红辣椒1个，卤汤1500毫升。

调味料 Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

做法 Method

1. 鸡胗、红辣椒洗净；葱洗净，切段备用。
2. 卤汤煮开，放入鸡胗以大火煮开，转小火卤7分钟，捞出，待凉。
3. 食用时横切成片，淋上调味料，摆上葱段、红辣椒即成。

Rules卤味完全守则

鸡爪要卤得颜色晶莹剔透，可以在大火滚开后，随即关火，浸泡10分钟，用锅里余温使鸡爪熟透，上色，如此一来，卤出的鸡爪颜色金黄，口感香韧。











卤制时间 5分钟　浸泡时间 即可食

材料 Ingredients

鸡爪10只，卤汤1800毫升。

调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

做法 Method

1. 鸡爪洗净，剪掉趾甲（图1）。
2. 卤汤煮开，鸡爪放入卤汤（图2）大火煮开，转小火煮5分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 食用时淋上调味料即成。

TASTE

光滑剔透，卤的入味却不软烂，让人忍不住一扫而光。

卤制的猪肉以肥瘦比例恰当的五花肉及后腿肉为佳，适合长时间的卤煮，肉质也不会变老变硬；受人欢迎的肘子和卤猪蹄，皮层丰厚，卤制时可加入可乐或啤酒，利用其中的小苏打来使肉质软化，而且有去油的功效。





猪肉 Pork





卤汁香味改变了单调的猪腱，香嫩却又不失口感，让猪腱成为大家心目中的卤味第一名。



材料 Ingredients

猪腱肉1条，葱1/2棵，卤汤2000毫升。

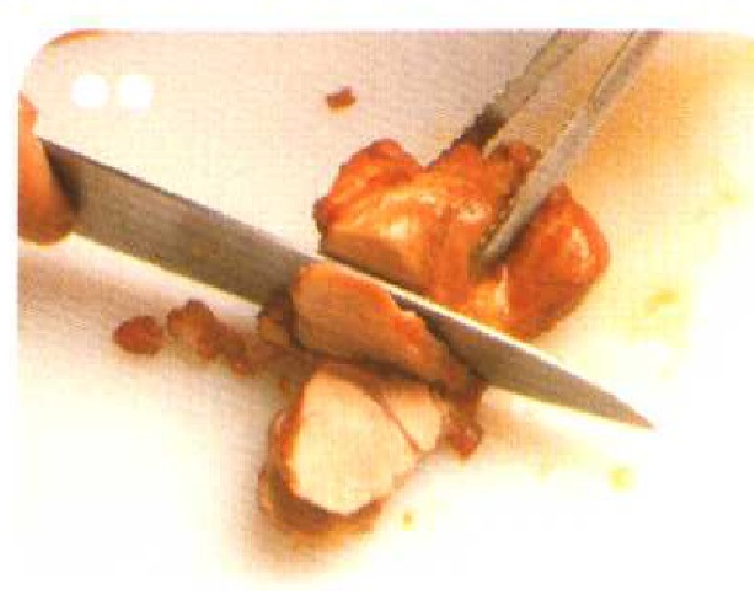
调味料 Seasoning

卤汤1大匙、香油1/2小匙。

做法 Method

1. 猪腱洗净，汆烫（图1）；葱洗净，切段备用。
2. 卤汤煮开，放入猪腱再煮至开，转小火卤30分钟，熄火，在卤汤中浸泡20分钟至入味，捞出，待凉。
3. 食用时切成薄片（图2），淋上调味料，摆上葱段即成。





Rules卤味完全守则

猪肉的肉质较嫩，筋少，切时需横着肉的纹路切，切下来的肉才会完整，吃起来顺口。

Rules卤味完全守则

购买猪耳朵时，要挑选没有受伤、颜色粉嫩者为佳。处理时要仔细去除耳垢及细毛，以小火略烤两面，泡入冷水中，可轻易将细毛拔除，确保食物卫生。









卤猪耳朵



材料 Ingredients

猪耳朵1对，葱1棵，卤汤2000毫升。

调味料 Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

做法 Method

1. 猪耳朵洗净；葱洗净，切段（图1）备用。
2. 卤汤煮开，熄火，猪耳朵放入卤汤中（图2）浸泡30分钟，大火煮开，转小火卤30分钟，捞出，待凉。
3. 食用时切成条状，淋上调味料，摆上葱段即成。



TASTE

劲软软的猪耳朵，晶莹中透着卤味香，一口气吃进一条，嚼呀嚼的，像是口香糖卤味一般。



卤猪大肠

猪肉 Pork

卤制时间 30分钟　浸泡时间 15分钟



TASTE

大肠油亮，软嫩的模样，勾起心里底层的欲望，吃进嘴中，充满弹性又肥嫩的口感，使人陶醉。

材料 Ingredients

猪大肠600克，葱1/2棵，卤汤1500毫升。

调味料 Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

做法 Method

1. 猪大肠洗净、汆烫（图1）；葱洗净，切段备用。
2. 卤汤煮开，大肠放入卤汤大火煮开，转小火卤30分钟，熄火，使猪大肠在卤汤中浸泡15分钟入味，捞出，待凉。
3. 食用时切段（图2），淋上调味料，摆上葱段即成。





Rules卤味完全守则

若是不仔细处理大肠内的秽物，会影响料理的气味与口感，除了仔细清洗外，洗后再浸入苏打水中洗涤，直到肠里的秽物、油脂、黏膜腥味通通去除，才能开始烹制。

Rules卤味完全守则

猪舌表面有一层厚且硬的舌苔，不仅污物多，且腥味重。用热水汆烫猪舌，可以使舌苔增厚且变白，便于刮除与洗净。



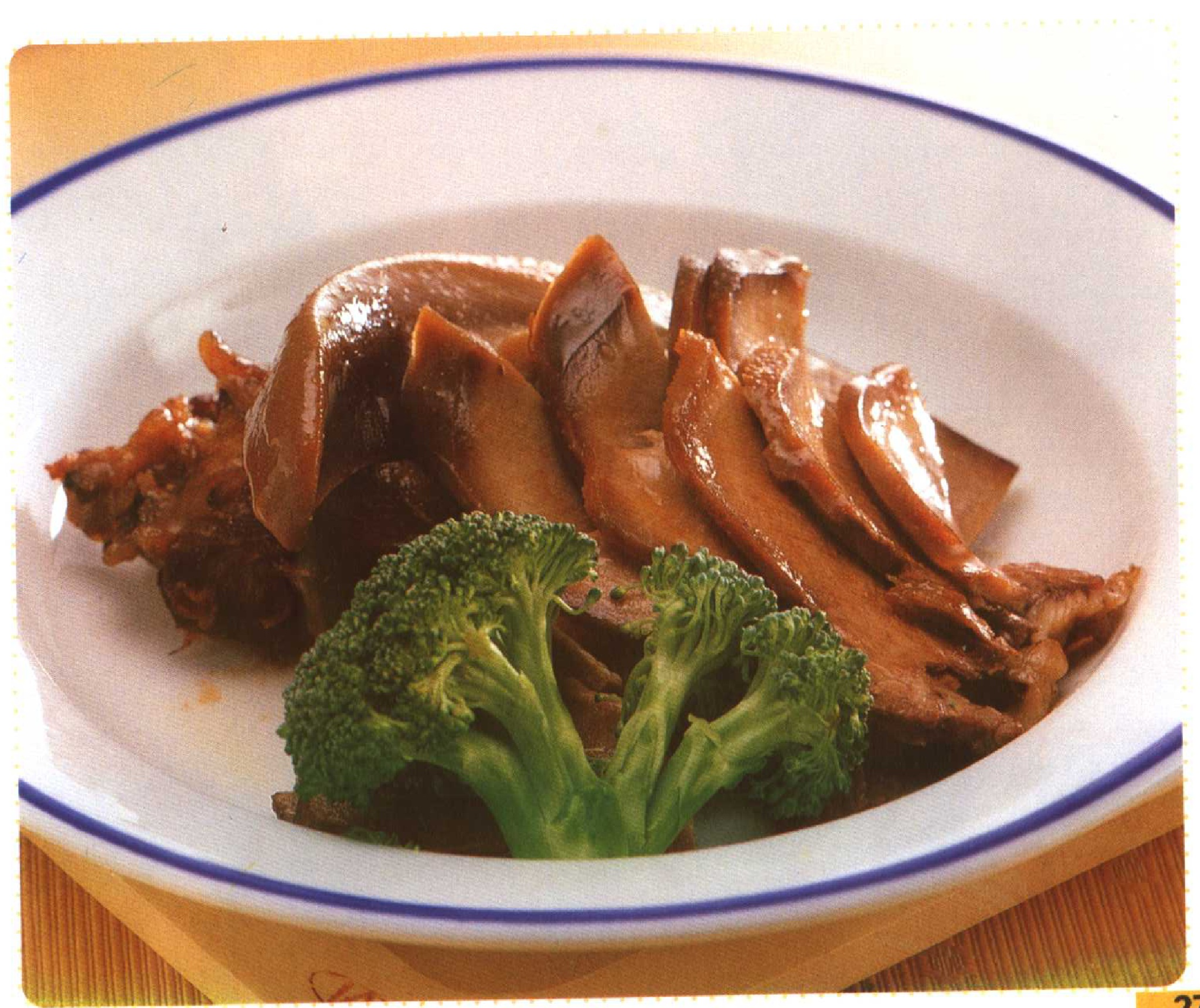






卤猪舌头

卤制时间 20分钟　浸泡时间 20分钟



材料 Ingredients

猪舌头1条，卤汤1800毫升。

调味料 Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

做法 Method

1. 猪舌头洗净，汆烫（图1），去除舌苔（图2）。
2. 卤汤煮开，放入猪舌头以大火煮开，转小火卤20分钟，熄火，浸泡卤汤中20分钟至入味，捞出，待凉。
3. 食用时切成片，淋上调味料即成。



猪舌头的口感柔软，口味不油不腻，充满香嫩的气息。



冰糖肘子

猪肉 Pork

卤制时间 6小时　浸泡时间 即可食

TASTE

带着甜甜香气的肘子，和煮得软嫩的肉，闪着诱人亮光的外皮，吃进一口，好似溶化在嘴中，滋味难忘。

材料 Ingredients

肘子1个，青花菜1/2棵。

调味料 Seasoning

冰糖150克，啤酒2瓶（700毫升），酱油200毫升。

做法 Method

1. 肘子细毛拔净，清洗；青花菜洗净，切小朵，用开水烫熟备用。
2. 肘子放入深锅中（如图），倒入适量水淹过肘子，大火煮开，转小火炖煮，煮至汤汁变浓。加入调味料大火煮开，转小火慢炖，不时用汤勺把汤汁浇在肘子上，并且翻动肘子，避免粘锅焦黑。
3. 炖约4小时后，汤汁渐渐变浓稠，肘子会因吸收汤汁表面油亮光滑，熄火，捞出，盛盘，以青花菜装盘即可食用。



Rules卤味完全守则

肘子调理前一定要处理干净，拔去余毛，并用刀刮除猪皮上的污垢，刷洗干净。小火炖煮时为避免烧焦，可在锅底垫上筷子。



Rules卤味完全守则

自己泡蹄筋的泡法是，用温水浸泡一夜，隔天取出加入2倍清水，隔水煮4小时，再用水浸泡2小时，最后去除外层筋膜，洗净即可烹煮，口感较香韧。



卤猪蹄筋





材料 Ingredients

发泡猪蹄筋300克，葱1/2棵，卤汤1000毫升。

调味料 Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

做法 Method

1. 蹄筋洗净，汆烫；葱洗净，切丝备用。
2. 卤汤煮开，熄火，放入卤汤中浸泡25分钟，开大火煮至开，转小火继续煮25分钟，熄火，捞出（如图）。
3. 食用时切段，淋上调味料，摆上葱丝即成。



TASTE

滑溜爽口，在口中溜过来溜过去，像淘气的小孩，让你又爱又恨。



卤猪肠头

猪肉 Pork

卤制时间 30分钟　浸泡时间 30分钟



TASTE

曲折折的外表，滑顺柔嫩的口感，在口中迸发出多汁甜美的交响曲。

材料 Ingredients

猪肠头600克，酸菜30克，红辣椒1个，卤汤1500毫升。

调味料 Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

做法 Method

1. 猪肠头洗净，汆烫（图1）；红辣椒洗净，切段备用。
2. 卤汤煮开，放入猪肠头（图2），煮开后转小火卤30分钟，熄火，浸泡30分钟入味，捞出，待凉。
3. 食用时将猪肠头切段，淋上调味料，摆上葱段、红辣椒和酸菜即成。





Rules卤味完全守则

清洗肠头时可以用筷子将肥肠头往外翻，以手用盐和醋搓揉来洗净污物，也可加入面粉增加与肠内黏液的摩擦，更能有效去除腥味。



卤制时间 30分钟　浸泡时间 30分钟



卤猪头皮

材料 Ingredients

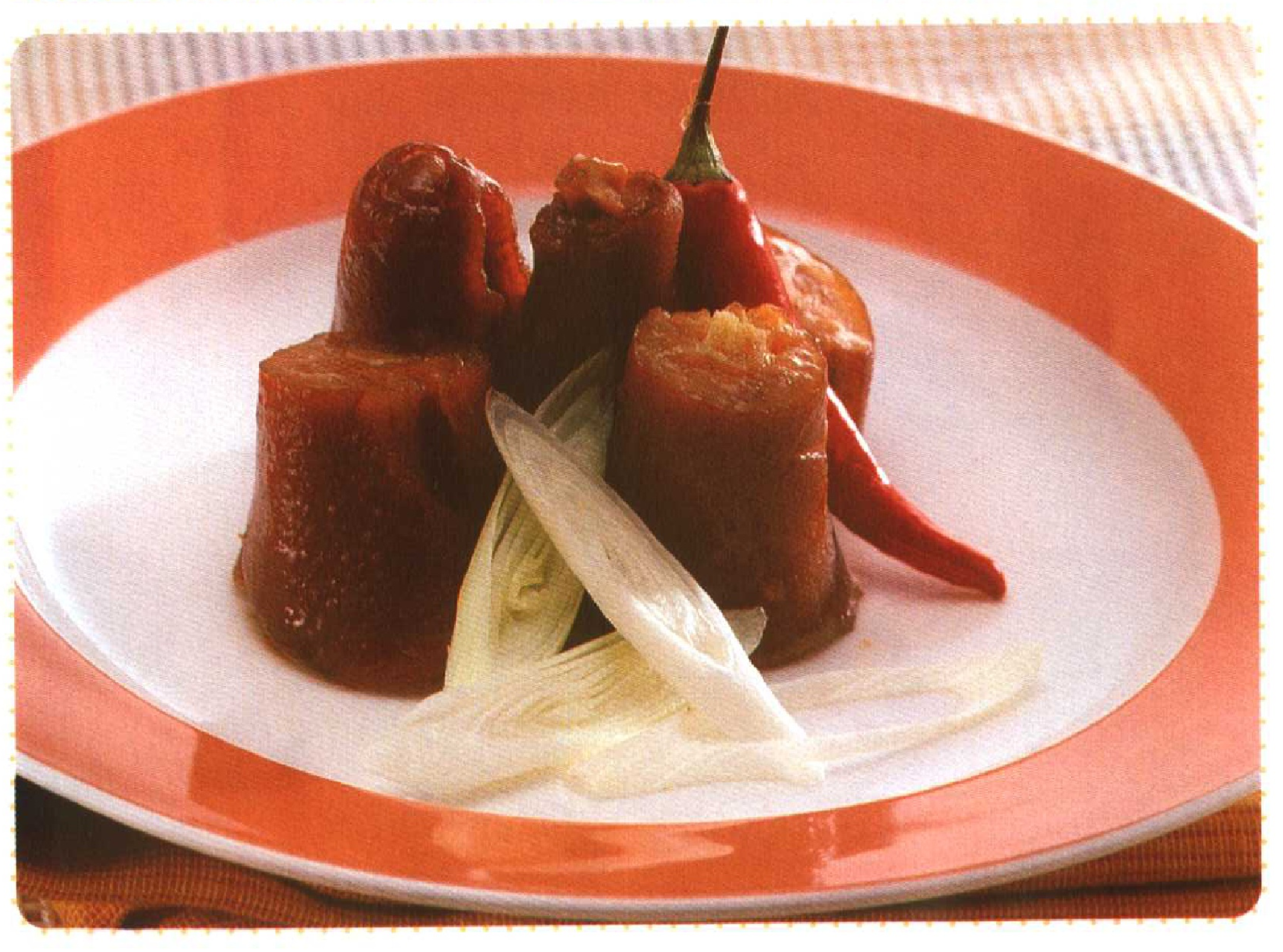
猪头皮300克，香菜适量，卤汤1000毫升。

调味料 Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

做法 Method

1. 猪头皮、香菜洗净备用。
2. 卤汤煮开，熄火，猪头皮放入卤汤中浸泡30分钟，大火煮开，转小火卤30分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 食用时切成条状，淋上调味料，摆上香菜即成。



卤制时间 35分钟　浸泡时间 55分钟

卤猪尾巴

材料 Ingredients

猪尾巴2条，葱1/2棵，红辣椒1个，卤汤1200毫升。

调味料 Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

做法 Method

1. 猪尾巴洗净，葱洗净，斜切；红辣椒洗净备用。
2. 卤汤煮开，熄火，猪尾巴放入卤汤中浸泡35分钟，大火煮开，转小火卤35分钟，熄火，浸泡20分钟入味，捞出，待凉。
3. 食用时切成段，淋上调味料，摆上葱段、红辣椒即成。



卤猪脆管

猪肉 Pork

卤制时间 20分钟　浸泡时间 即可食

TASTE

卤得软硬适中，脆脆有嚼劲的口感，让人想拍手叫好。

材料 Ingredients

猪脆管600克，葱1/2棵，卤汤1500毫升。

调味料 Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

做法 Method

1. 猪脆管清洗，氽烫，剥除白色外膜；葱洗净，切丝备用。
2. 卤汤煮开，猪脆管放入卤汤中开大火煮开，转小火卤20分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 食用时将脆管切成段，淋上调味料，摆上葱丝即成。



Rules卤味完全守则

猪脆管，是猪肝旁的一条管子，处理时需氽烫后剥除白色薄膜，以去除异味。

〔鸭肉卤法〕DUCK

鸭肉为红肉，一般是以长时间的烧煮卤法来烹调，但因鸭肉纤维较粗，入味不易，可在卤煮前后，多花一些时间，浸泡在卤汤中，如此卤出的鸭肉才会美味。

赏味保存 冷藏3天

Rules卤味完全守则

鸭翅有卤味之王的美名，两块骨头折叠成弓形，因为运动充足，肉吃起来密实有咬劲，食用时撒上少许胡椒盐与香油，或淋入少许柠檬汁，提升鸭翅的美味。



卤制时间 20分钟　浸泡时间 20分钟　鸭肉 Duck



材料 Ingredients

鸭翅6只，葱1/2棵，卤汤2500毫升。

调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

做法 Method

1. 鸭翅洗净，葱洗净，切末备用。
2. 卤汤煮开，熄火，鸭翅放入卤汤中（如图）浸泡20分钟，大火煮开，转小火卤20分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 食用时盛盘，淋上调味料，撒上葱花即成。



卤鸭头



鸭肉 Duck

卤制时间 20分钟　浸泡时间 即可食



TASTE

颇富盛名的鸭头，迷人之处在于它独特的风味，以及可以细细品尝的口感，透进骨髓的卤汁，吃起来欲罢不能。

材料 Ingredients

鸭头2个，卤汤1500毫升。

调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

做法 Method

1. 鸭头毛拔净、洗净，剁成2段。
2. 卤汤煮开，鸭头放入卤汤（图1）以大火煮开，转小火卤20分钟，捞出（图2），待凉。
3. 食用时将鸭头对半切开，脖子剁成数段，淋上调味料即成。





Rules卤味完全守则

选购鸭头时宜挑选头大颈粗、嘴部有光泽、眼球充满眼眶、眼角膜有光泽、皮白或稍有黄色者为佳。



卤制时间 20分钟　浸泡时间 20分钟





卤鸭胗

材料 Ingredients

鸭胗600克，葱1/2棵，卤汤1800毫升。

调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

做法 Method

1. 鸭胗洗净，葱洗净，切末备用。
2. 卤汤煮开，熄火，鸭胗放入卤汤中浸泡20分钟，大火煮开，转小火卤20分钟，捞出，待凉。
3. 食用时横切成片，淋上调味料，撒上葱花即成。

Rules卤味完全守则

处理鸭胗时，可利用刀剖开鸭胗，刮除里面的污物，再刮去内壁的黄皮之后，用水洗干净。



卤制时间 5分钟　浸泡时间 即可食



卤鸭心

材料 Ingredients

鸭心600克，葱1/2棵，卤汤1500毫升。

调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

做法 Method

1. 鸭心洗净，葱洗净，切末。
2. 卤汤煮开，放入鸭心再煮至开，转小火卤5分钟，捞出，待凉。
3. 食用时淋上调味料，摆上葱花即成。

〔牛肉卤法〕BEEF

牛肉富含蛋白质和铁质，且脂肪含量低，对人体有益；由于牛肉的血水较多、腥气重，烹调前浸泡在清水里，再进行汆烫，可以逼出血水，去除腥味。此外，卤过牛肉的卤汤，会增添一股醉人的芬芳。





牛肉 Beef　卤制时间 40分钟　浸泡时间 80分钟



TASTE

牛腱肉无论弹性和纹理都是肉类的上选，搭配香香喷喷的卤汁卤制，吃在嘴里，充满着感动的香气。

材料 Ingredients

牛腱肉1条，卤汤1500毫升。

调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

做法 Method

1. 牛腱洗净，汆烫（图1）。
2. 卤汤煮开，熄火，放入牛腱浸泡40分钟，大火煮开，转小火卤40分钟，熄火，在卤汤中浸泡40分钟至入味，捞出，待凉。
3. 食用时切片（图2），淋上调味料即成。





Rules 卤味完全守则

牛腱肉在烹煮前汆烫，是为了使肉质变缩凝结，捞出浮沫，洗净后再入锅卤煮，可以去除腥味，在外观上也会比较干净。



卤制时间 2小时　浸泡时间 70分钟



卤牛筋

材料 Ingredients

牛筋300克，卤汤1000毫升。

调味料 Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

做法 Method

1. 牛筋洗净，汆烫。
2. 卤汤煮开，熄火，放入卤汤中浸泡40分钟，开大火煮开，转小火煮2小时，熄火，浸泡30分钟，捞出，待凉。
3. 食用时切块，淋上调味料即成。



卤制时间 30分钟　浸泡时间 60分钟



卤牛肚

材料 Ingredients

牛肚600克，葱1/2棵，卤汤1500毫升。

调味料 Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

做法 Method

1. 牛肚洗净、汆烫；葱洗净，切段备用。
2. 卤汤煮开，熄火，放入卤汤中浸泡30分钟，大火煮开，转小火卤30分钟，熄火，在卤汤中浸泡30分钟至入味，捞出，待凉。
3. 食用时切条状，淋上调味料，摆上葱段即成。

讲究新鲜甜美的海鲜如鱿鱼和墨斗，可在熟后浸泡于卤汁中，让卤汁渗透至海鲜中，避免因过度卤煮造成肉质变老，口感变硬。



卤鱿鱼



海鲜 Seafood　卤制时间 20分钟　浸泡时间 20分钟





海鲜香和卤味香巧妙地结合在一起，卤制时间抓得恰好的鱿鱼，滑顺鲜美的口感，随着入口咀嚼，一层层的越发明显。

材料 Ingredients

鱿鱼500克，香菜适量，卤汤2000毫升。

调味料 Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

做法 Method

1. 鱿鱼、香菜洗净备用。
2. 卤汤煮开，熄火，鱿鱼放入卤汤中（如图）浸泡20分钟，开大火煮至开，转小火卤20分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 食用时切成条状，淋上调味料，摆上香菜即成。





鱿鱼不宜卤太久，以免肉质变硬变老，如担心颜色不够红，不妨多浸泡一晚，不仅更入味，颜色也会更红亮。



卤味小菜

For Take a Rest and Chat



卤味是全家人的良伴，不管是看电影还是唱KTV，闲暇时想解解馋，或是夜深时享受个宵夜，卤味总是最好的选择，又香又新鲜的蔬菜，卤得透味的豆类制品，丰富多样的口感，只要一锅卤汤就帮你搞定，简单好吃的美味卤味，在家就能动手做。





卤蛋

卤制时间 30分钟　浸泡时间 30分钟



材料 Ingredients

鸡蛋6个，香菜适量，卤汤1500毫升。

调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1/2小匙。

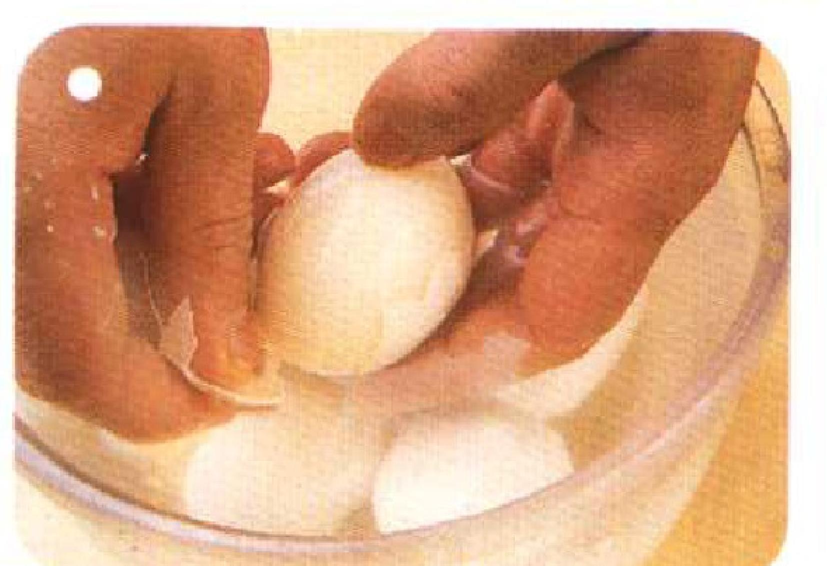
做法 Method

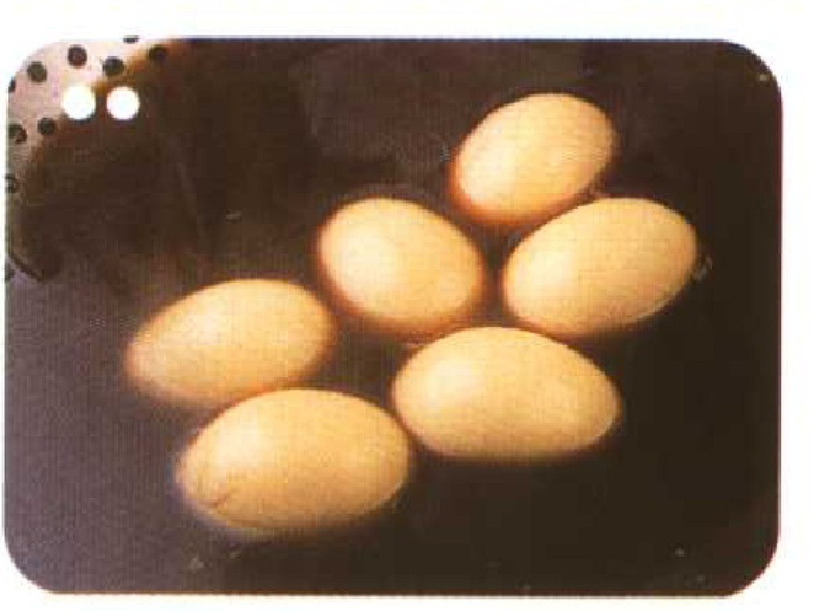
1. 鸡蛋表皮洗净，深锅中放入水烧开，蛋放入锅中约煮25分钟，捞出，放入冷水中浸泡至凉，去壳（图1）。
2. 卤汤煮开，熄火，蛋放入卤汤中（图2）浸泡30分钟，开大火煮沸，转小火卤30分钟，捞出，待凉。
3. 食用时淋上调味料即成。

卤的技巧

★煮蛋时间一到，要测试蛋是否已熟，可用筷子夹取，若可轻易把蛋夹起来，则表示蛋已煮熟。

★水煮蛋一煮好，应马上置于冷水中，待冷却后放进一密封盒内，加入少量的冷水，盖紧盒盖轻轻摇晃，再打开盒子取出鸡蛋，蛋壳便能轻易剥除。





赏味TIPS

想要吃到卤得入味的卤蛋，可直接把水煮蛋放进卤汤，无需开火卤煮，放置一夜后卤汁味道就会完全进入蛋中。

赏味TIPS

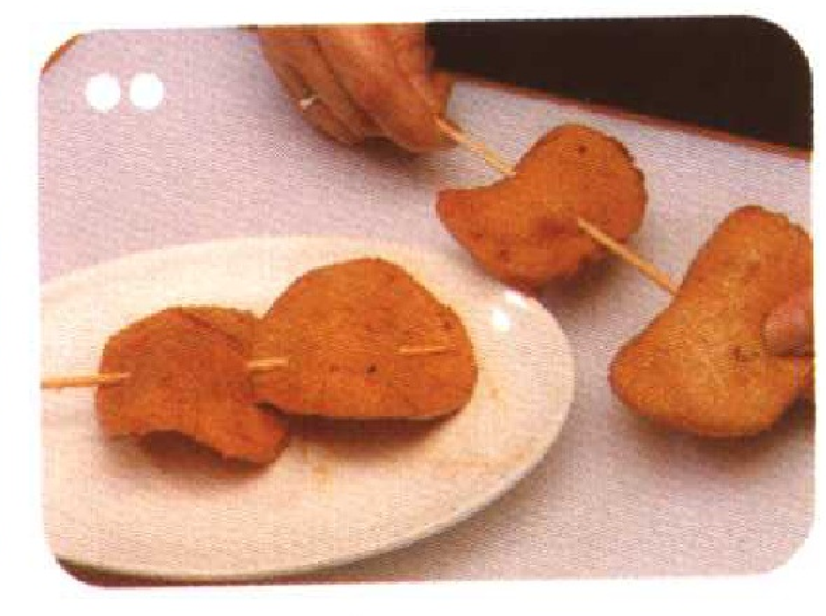
选择以鸭血制作出的米血，卤制出来的口感更香嫩，卤好的米血，也可沾食花生粉和香菜一起食用，是一个不错的变化吃法。



卤甜不辣、米血糕

卤制时间 15分钟　浸泡时间 即可食





材料 Ingredients

甜不辣6片，米血糕2块，卤汤1500毫升。

调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

做法 Method

1. 卤汤煮开，放入甜不辣、米血糕开大火煮至开，转小火卤10分钟，捞出甜不辣，米血糕继续卤5分钟，捞出，待凉。
2. 米血糕切块状，淋上调味料，分别用竹签穿起（图1）；甜不辣淋上调味料，用竹签穿起（图2），盛盘即可食用。





卤的技巧

★卤制米血糕时，为防食材粘锅底，可在锅底垫上葱段或竹筷，并且随时翻动材料，使其受热均匀。



卤豆干

卤制时间 30分钟　浸泡时间 30分钟



材料 Ingredients

豆干6块，香菜1根，卤汤1500毫升。

调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

做法 Method

1. 豆干洗净，香菜洗净备用。
2. 卤汤煮开，熄火，豆干放入卤汤中浸泡30分钟，开大火至开，转小火卤30分钟至入味（图1），熄火，捞出，放凉。
3. 豆干切片（图2），盛盘，食用时淋上调味料，摆上香菜即成。



卤的技巧

★卤豆干前可用盐水浸泡2～3次，半小时换一次盐水，可以去掉豆干类制品的豆腥味，口感更柔软美味。





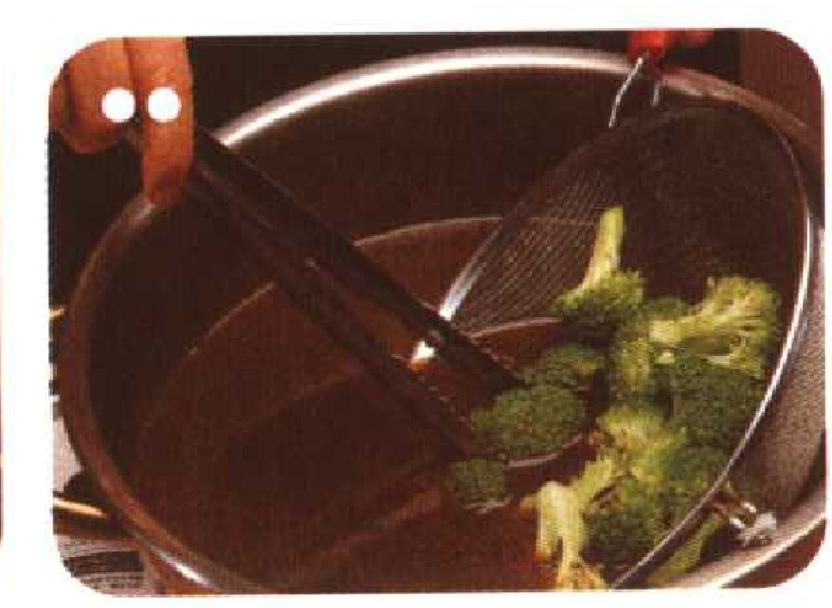
赏味TIPS

豆类制品易酸坏，选购时宜挑选表面干燥，带有豆香味，无异味者为佳，用剩的豆干应马上放入冰箱冷藏或是冷冻。

赏味TIPS

青花菜一经久放，味道易变质走味，所以烫完应马上食用；花干易吸收卤汁，所以卤至上色即可捞出。







卤花干、海带、青花菜

卤制时间 18分钟　浸泡时间 15分钟



材料 Ingredients

花干2个，海带6片，青花菜1棵，香菜适量，卤汤2000毫升。

调味料 Seasoning

卤汤2大匙、香油1小匙。

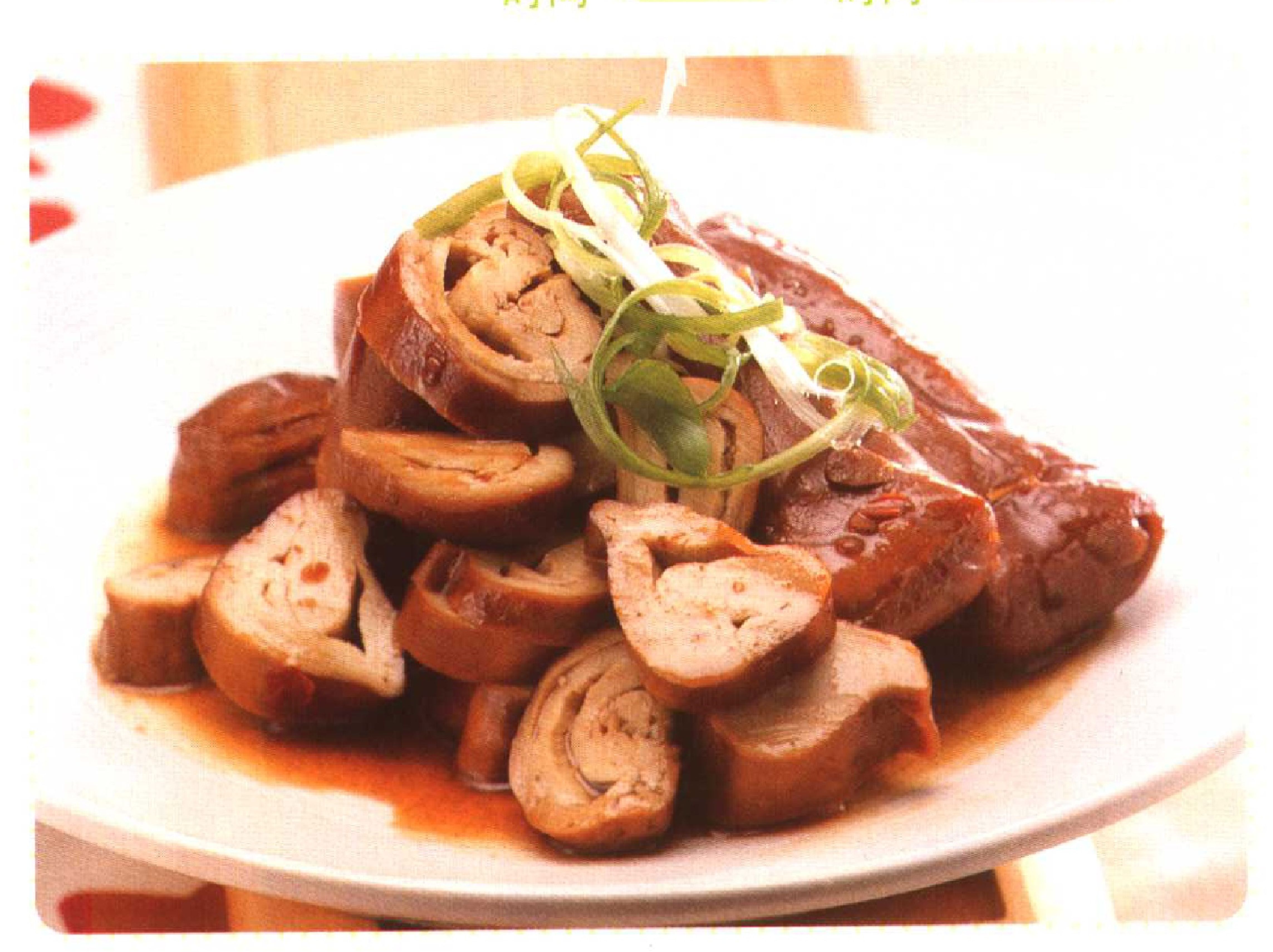
做法 Method

1. 青花菜洗净，切小朵；花干、海带、香菜洗净备用。
2. 卤汤取1500毫升放入深锅煮开，熄火，放入海带浸泡15分钟（图1）；花干放入与海带一起煮至开，转小火卤5分钟，捞出花干，海带继续卤10分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 取卤汤500毫升倒入另一锅中，加入等量的热开水与卤汤混合煮开，放入青花菜（图2），以大火滚煮3分钟，熄火，捞出，待凉。
4. 海带切块，花干斜切块，与青花菜一起放入盘内，食用时淋上调味料，摆上香菜即成。



卤制时间 25分钟 浸泡时间 25分钟

卤素鸡





材料 Ingredients

素鸡4～6条，葱1/2棵，卤汤1000毫升。

调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1/2小匙。

做法 Method

1. 素鸡洗净，葱洗净，切丝备用。
2. 卤汤煮开，熄火，素鸡放入卤汤中浸泡25分钟，开大火煮至开，转小火卤25分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 食用时切片，淋上调味料，摆上葱丝即成。



卤制时间 15分钟 浸泡时间 即可食

卤豆皮卷



材料 Ingredients

豆皮卷4块，卤汤1000毫升。

调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

做法 Method

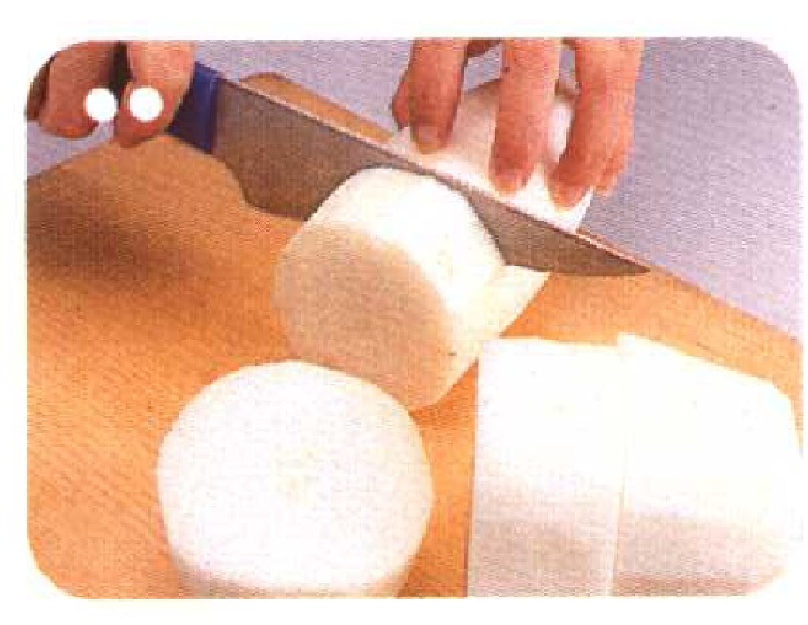
1. 卤汤煮滚开，放入豆皮卷再煮至开，转小火卤15分钟，熄火，捞出，待凉。
2. 食用时切块，淋上调味料即成。

赏味TIPS

白萝卜的挑选以外形肥大，握在手中有沉甸甸的感觉，以手指轻弹声音清脆者为宜，代表其水分多，也最新鲜。









卤肉丸、萝卜

卤制时间 10分钟　浸泡时间 10分钟

材料 Ingredients

肉丸10粒，白萝卜1根，香菜适量，卤汤1200毫升。

调味料 Seasoning

卤汤3大匙，香油1小匙。

做法 Method

1. 香菜洗净，肉丸洗净，用刀划十字（图1）；白萝卜去头，去皮，洗净，切厚片（图2）备用。
2. 卤汤煮开，熄火，肉丸放入卤汤中浸泡10分钟，放入萝卜开大火一起煮至开，转小火卤5分钟，捞出萝卜，肉丸继续卤5分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 萝卜块对切成4等分与肉丸一起盛盘，食用时淋上调味料，摆上香菜即成。



卤的技巧

★萝卜易吸水，卤制时间一到应迅速捞出，以免泡在卤汤内使味道变得太过咸腻。

赏味TIPS

新鲜的茭白笋可不需经过剥皮，只要撕去笋尖的绿叶，连皮切滚刀状，直接下锅卤煮，此法可充分保留茭白笋的清甜鲜嫩。



卤制时间 25分钟　浸泡时间 15分钟



卤素肚、三丝丸、茭白笋



材料 Ingredients

茭白笋3支，三丝丸6粒，素肚3个，葱半棵，卤汤2500毫升。

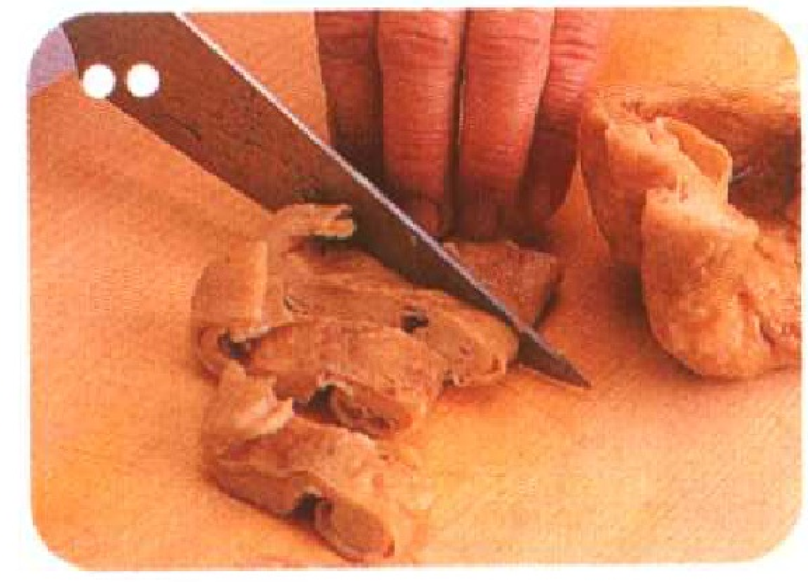
调味料 Seasoning

卤汤3大匙，香油1小匙。

做法 Method

1. 茭白笋洗净，剥除外皮，切滚刀块；三丝丸、素肚洗净；葱洗净，切丝备用。
2. 卤汤取1500毫升煮开，熄火，三丝丸、素肚放入卤汤中浸泡15分钟，开大火煮至滚开，转小火卤10分钟，捞出三丝丸，素肚继续卤10分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 取卤汤1000毫升倒入另一深锅中，加入等量热开水混合煮开，茭白笋放入（图1），大火滚5分钟，捞出，待凉。
4. 素肚切条状（图2），和所有材料一起盛盘，食用时淋上调味料，摆上葱丝即成。





卤的技巧

★市售素肚有经过油炸及未经油炸两种，油炸过的素肚，即使经过较长时间卤煮，仍能保持素肚爽脆清香的风味，若是购买未油炸者，也可自行油炸后再卤。

赏味TIPS

许多人会在卤肉时顺便加入豆干、海带一起卤煮，但卤过豆类的卤汁容易酸败，不宜重复使用，因此最好和其他食材分开来卤，以免影响卤汁的保存。







卤小方干

卤制时间 30分钟　浸泡时间 25分钟

材料 Ingredients

1/2方干10块，葱1/2棵，卤汤1000毫升。

调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

做法 Method

1. 小方干洗净，葱洗净，切段备用。
2. 卤汤煮滚开，熄火，放入小方干浸泡25分钟，大火煮至滚开，转小火卤30分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 食用时淋上调味料，摆上葱段即成。



卤的技巧

★小豆干要卤得够味，全靠浸泡的工夫，少了这一道步骤，味道可就差十万八千里了。

赏味TIPS

香菇分为新鲜香菇和干香菇两大类，选择时以新鲜香菇适合用来卤煮，因为其肉质厚实，口感极佳，选择时要挑选菇肉厚，菇柄短而粗者为佳。



卤制时间 18分钟　浸泡时间 即可食

卤鱼板、香菇、青椒



材料 Ingredients

鱼板3片，青椒2个，香菇200克，卤汤2000毫升。

调味料 Seasoning

卤汤，香油适量。

做法 Method

1. 鱼板洗净，青椒洗净，剖半，去子，切片，香菇洗净，去梗，对切分成4等分备用。
2. 取卤汤1000毫升煮滚开，放入鱼板开大火煮至滚开，转小火卤15分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 取卤汤1000毫升倒入另一深锅中，加入等量热开水混合煮开，放入青椒（如图）、香菇大火滚开3分钟，捞出，待凉。
4. 所有材料盛在盘中，食用时淋上调味料即成。



卤的技巧

★为节省时间，可同时用两个深锅卤煮不同食材，但是要精准掌握时间，以免卤过了头。

★本书的稀释卤汤是以1:1的比例来制作，也可依口味，自己调整卤汤和水的比例，找出自己喜欢的风味。

赏味TIPS

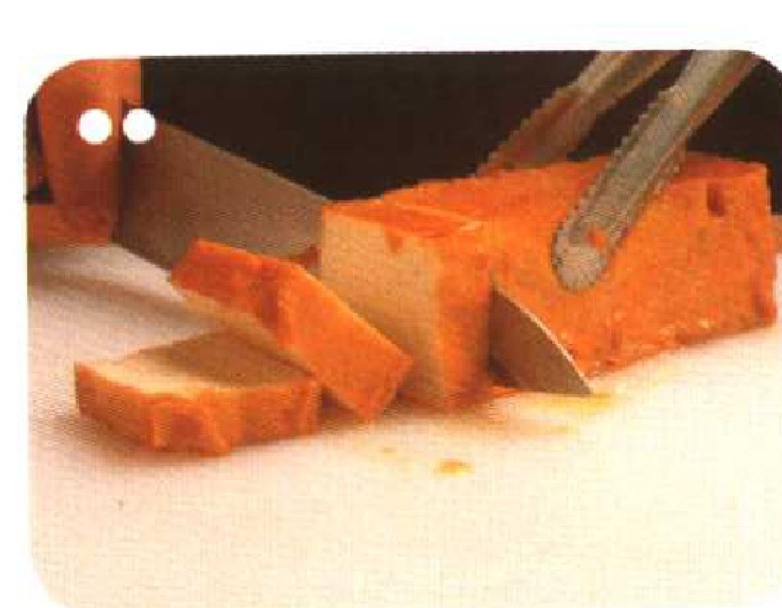
淡淡的豆香味萦绕在嘴中，豆皮的汁多味美，更衬托出卤汁的香浓；百叶豆腐的爽嫩弹性，一阵一阵嚼出豆腐的咬劲和香气。



卤豆皮、卤百叶豆腐

卤制时间 10分钟　浸泡时间 10分钟







材料 Ingredients

豆皮300克，百叶豆腐3块，卤汤1500毫升。

调味料 Seasoning

卤汤，香油适量。



做法 Method

1. 豆皮、百叶豆腐洗净备用。
2. 卤汤煮滚开，熄火，放入百叶豆腐浸泡10分钟，加入豆皮（图1），大火煮滚开，滚开后转小火继续卤10分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 百叶豆腐切块（图2），和豆皮一起淋上卤汤及香油，分别盛盘即可食用。

卤的技巧

★豆皮类在挑选时宜选择豆皮皱褶中无水且干爽者，散发豆皮味，无酸味者为佳；冷藏时应挑选真空包装商品，以免内含过多防腐剂，危害健康。



卤蔬菜

卤制时间 6分钟　浸泡时间 即可食





材料 Ingredients

空心菜300克，四季豆300克，金针菇2把，卤汤1000毫升。

调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

做法 Method

1. 空心菜洗净，切段；四季豆洗净，去两头，拔丝；金针菇洗净，切除老根。
2. 卤汤与等量热开水稀释后大火煮滚开，放入空心菜（图1）烫3分钟，捞出，待凉。
3. 同锅稀释卤汤中放入金针菇（图2）与四季豆大火滚烫3分钟，捞出，待凉。
4. 食用时分别淋上调味料调味后，即可盛盘食用。





赏味TIPS

空心菜应选择叶片完整、鲜绿、叶梗质地脆嫩者，且茎干不宜过粗、过长，味道才新鲜甘甜。

赏味TIPS

甘蓝卷做好后，也可放置于柴鱼高汤中煮熟，捞出后淋上关东煮酱汁，就成了一道和风口味的甘蓝卷。





卤甘蓝卷





卤制时间 15分钟　浸泡时间 即可食

材料 Ingredients

甘蓝叶4大片，猪绞肉250克，葫芦干4条，卤汤1000毫升。

调味料 Seasoning

盐、胡椒粉、香油各1/3小匙、淀粉1/2大匙。

做法 Method

1. 甘蓝叶洗净，去除硬梗，放入开水中烫熟后捞出，泡入冷水备用。
2. 猪绞肉与调味料充分调匀，取适量绞肉放于接近身体一端的菜叶中间，先卷一圈后，将两旁菜叶往中间折起，再继续向前方卷起，最后用葫芦干固定、绑好。
3. 甘蓝卷放进已煮滚的卤汤中，开小火煮15分钟，捞起，沥干，即可盛盘食用。

赏味TIPS

挑 选四季豆时，要以豆荚细长，豆粒部位没有凸起，表皮无斑点，颜色翠绿为原则。

卤油豆腐、四季豆、水晶饺



卤制时间 8分钟　浸泡时间 即可食



材料 Ingredients

三角形油豆腐6块，四季豆300克，水晶饺10个，卤汤1200毫升。



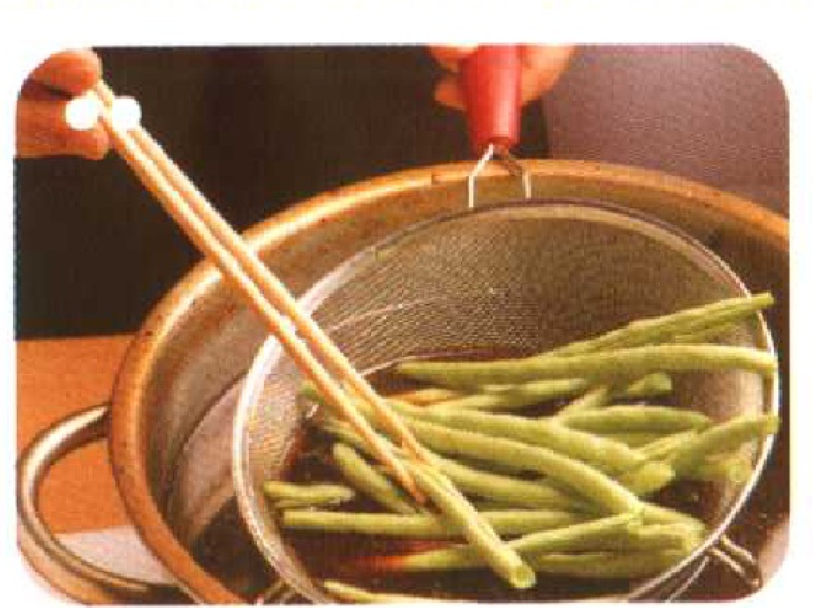
调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

做法 Method

1. 油豆腐、水晶饺洗净，四季豆洗净，去蒂，拔丝（图1）备用。
2. 卤汤500毫升煮滚开，放入油豆腐开大火煮至滚开，转小火卤5分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 取卤汤700毫升倒入另一深锅中，加入等量热开水混合煮开，放入四季豆（图2），水晶饺大火滚3分钟，熄火，捞出，待凉。
4. 油豆腐，四季豆，水晶饺盛入盘中，食用时淋上调味料即成。





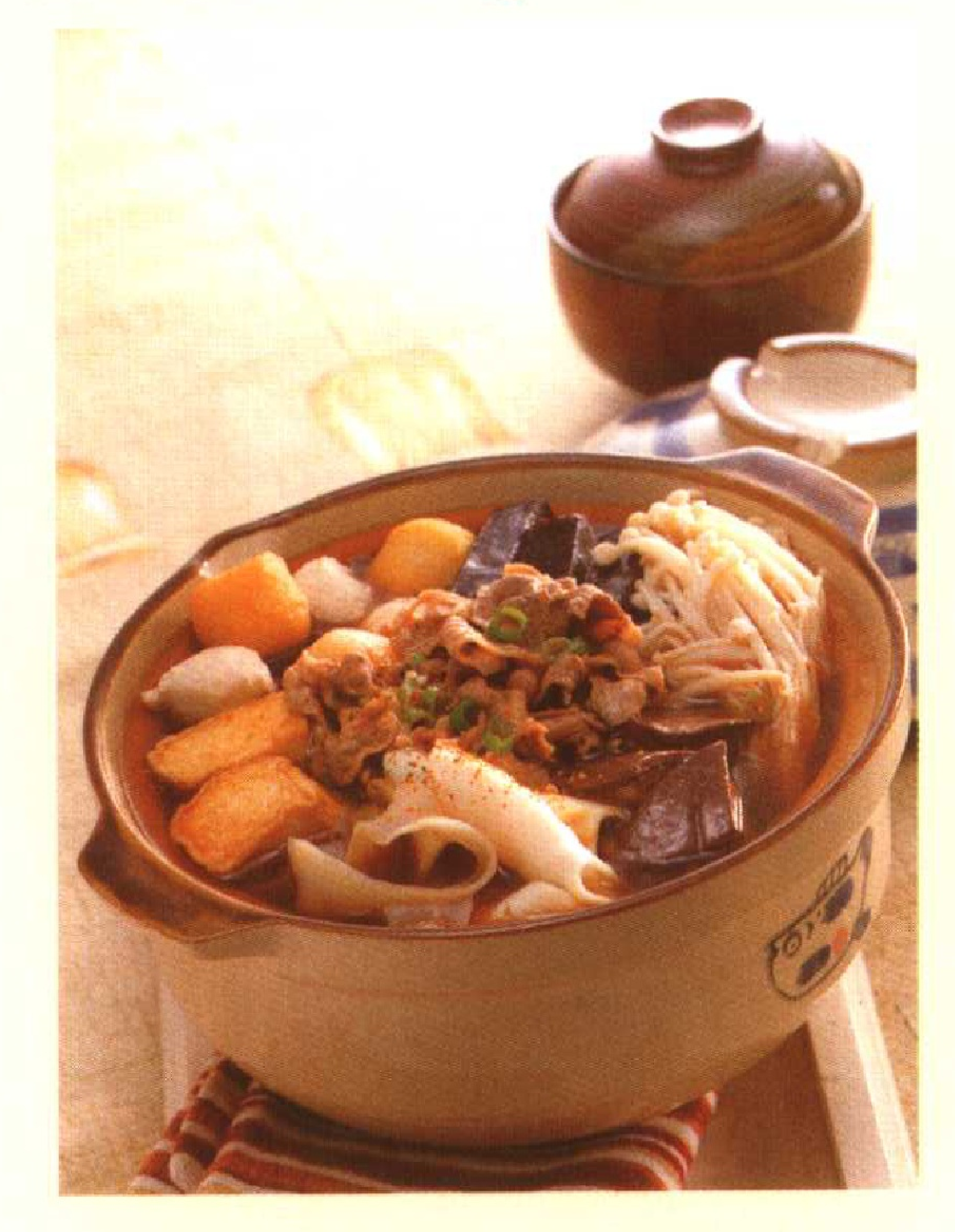
卤的技巧

★四季豆需去除老筋，吃时口感才会嫩脆。
★烫制菜叶类的卤汤一定要先行稀释，否则菜叶一吸水，味道变咸，爽口度变差。



一锅卤汤变变变

To Perform Magical Tricks in



美味的卤汁除了制作各种卤味之外，还能做出超乎想象之外的料理哟！运用一锅卤汤，或红烧或烧烤，或是作为火锅汤底，颠覆你对卤汁的刻板印象，让你聪明变身，为卤汁换上新装。简单好吃的美味，在家就能自己动手做。

示范：红烧牛腩汤，卤水饺。

速配Menu：

红红的卤汤，淡淡发着中药材香气，适合与牛肉一起炖煮，增益彼此的香气，搭配上面点类的食材，喷香又饱足。

红烧牛腩汤





材料 Ingredients

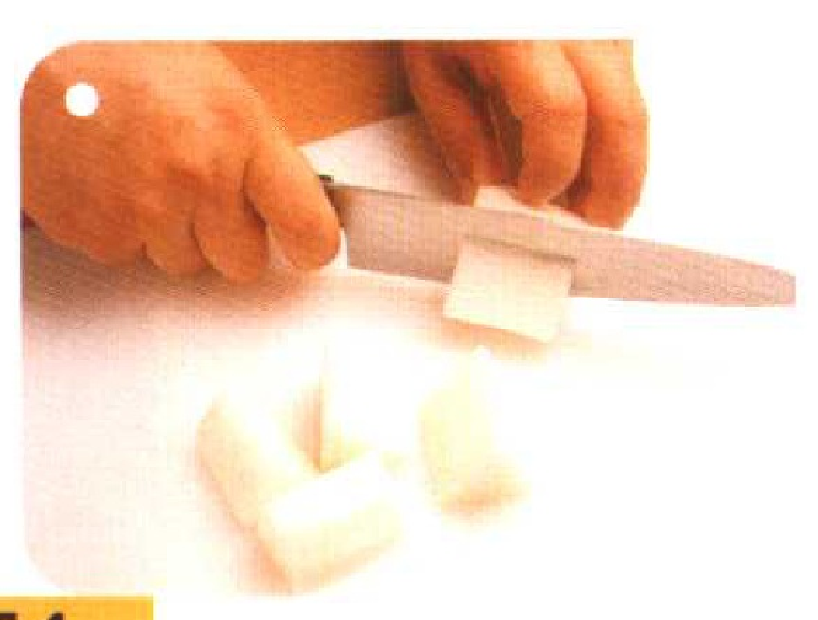
牛腩600克，白萝卜及胡萝卜各300克，葱2棵，大蒜2瓣。

调味料 Seasoning

卤汁2大匙，水500毫升，米酒1大匙。

做法 Method

1. 葱洗净，切段；大蒜去皮；萝卜洗净，去头尾、削皮，切厚片，先切长条，再切菱形块（图1）。
2. 牛腩逆纹切大块，放入开水中汆烫，捞出。锅中倒入1大匙油烧热，爆香大蒜，放入葱炒香，加入调味料混合煮开。
3. 萝卜及牛腩（图2）放入锅中小火煮10分钟即可。





美味变变变 Play tricks

味美鲜嫩的牛腩，配上散发着中药香的卤汁，喝上一口，再幸福也不过如此。



卤水饺

美味变变变 *Play tricks*

皮薄馅多的水饺，也成为卤汤的俘虏，用不着酱油就很美味。



材料 Ingredients

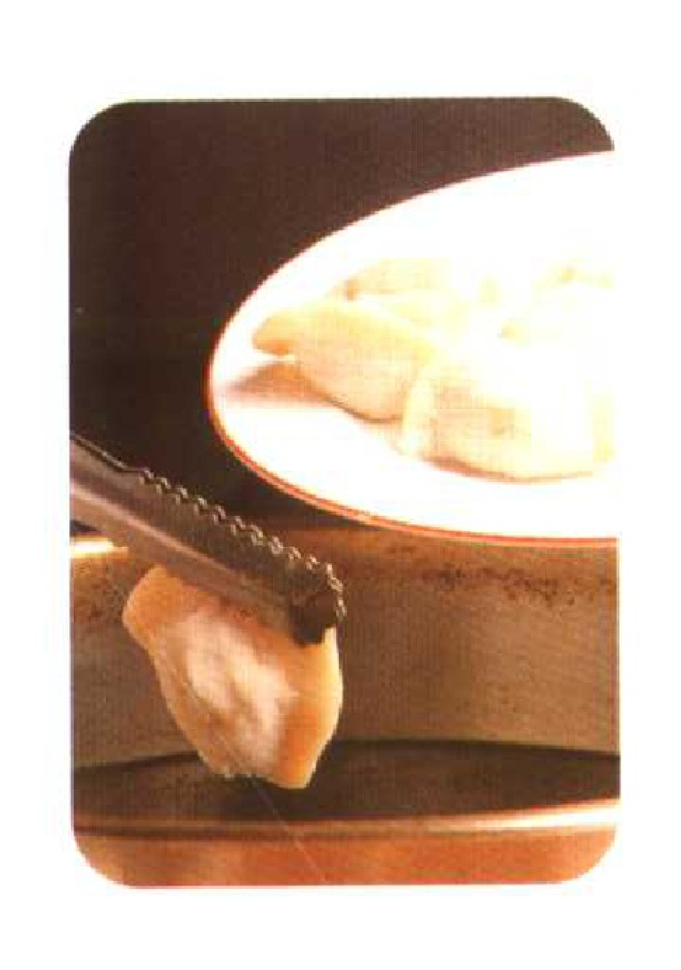
水饺10个。

调味料 Seasoning

卤汤1400毫升。

做法 Method

将水饺放入已滚开的卤汤中（1000毫升）开大火煮开，期间需用长筷搅拌水饺，避免水饺相粘，再倒入200毫升的卤汤继续煮至滚开，相同步骤再重复一次，即可食用。



示范：烤梅花肉，烤鸡胗、鸡心。





烤梅花肉



材料 Ingredients

猪梅花肉600克，大蒜5瓣，铝箔纸烤盘大小1张。

调味料 Seasoning

卤汁3大匙，小茴香1大匙，花椒粉1/2小匙，黑胡椒粉1/2小匙，辣椒粉1/2小匙。

做法 Method

1. 大蒜去皮，切薄片；梅花肉洗净，沥干，放入碗中，加入调味料及大蒜，以叉子在肉上叉出小孔以加速入味，放入冰箱腌2小时。
2. 把腌好的梅花肉放入垫有铝箔纸的烤盘，移入烤箱以200℃炉温烤20分钟，取出翻面，再烤15分钟，取出待凉，切片，排入盘中即可。

烤鸡胗、鸡心



材料 Ingredients

鸡心、鸡胗各300克，青椒、黄椒、红椒各1个。



调味料 Seasoning

卤汁3大匙。

做法 Method

1. 青椒、黄椒、红椒洗净，去蒂，剖半后去子，切片。鸡心、鸡胗洗净，氽烫后捞出。
2. 按顺序将三色彩椒穿起再穿入鸡心、鸡胗，重复数次，均匀刷上卤汁，放入已预热200℃的烤箱中，烤10分钟即可盛盘。

示范：红烧卤排，烧卤沙锅鱼头。

红烧卤排



速配Menu：

卤汁的咸度够，颜色深，用作食材的上色及烧卤是最佳选择，选择排骨及鱼头等需要浸泡及长时间炖煮的料理，以卤汤为调味，有事半功倍的成果喔！



材料 Ingredients

排骨 600 克，青江菜 300 克。

调味料 Seasoning

A 料：卤汤 500 毫升，蒜头 3 瓣。
B 料：卤汤 2 大匙，水 1 大匙，淀粉 2 小匙。

做法 Method

1. 蒜头去皮，排骨洗净，剁成数块（图 1），放入油锅中略炸，捞起沥干油分。
2. A 料放入锅中煮滚，加入排骨（图 2）用小火卤至熟烂，捞起盛盘。
3. 青江菜洗净，用滚开的水汆烫，捞出，围在盘边；B 料调匀，放入小锅中加热，勾芡成浓汁状，淋在卤排上即可。





美味变变变 *Play tricks*

厚厚的排骨肉，肥瘦适中，一口咬下，享受刹那间肉汁喷出的感觉。



美味变变变 Play tricks

鱼头的鲜美，全煲进了卤汤里，沙锅加热时所释放的远红外线，使得这道料理的味道更加温润。



烧卤沙锅鱼头

材料 Ingredients

草鱼鱼头1个，豆腐1块，大白菜半棵，胡萝卜50克，葱、青蒜各1棵，姜2片，蒜3瓣。

调味料 Seasoning

A料：卤汤2大匙。

B料：卤汤2大匙。

C料：酱油2大匙，糖、米酒各1大匙，盐1/2小匙，水1200毫升。

做法 Method

1. 鱼头洗净，加入A料腌10分钟。
2. 材料全部洗净；大白菜和豆腐切块；胡萝卜去皮，切片；蒜头去皮，青蒜切丝，葱切段。
3. 锅中加入3杯油（600毫升）烧热，放入鱼头炸至金黄色，捞出备用。
4. 倒出炸油，锅中留约3大匙油烧热，爆香葱段、姜片，放入鱼头，淋上B料，加入拌匀的C料，并加入豆腐、胡萝卜片、大白菜及一半青蒜，待汤汁煮开，再移入沙锅中，以小火炖煮约1小时后熄火，撒上剩余的青蒜即可食用。

示范：红卤涮涮锅，家常麻辣锅。

红卤涮涮锅（方便面）

速配Menu：

卤汤的味浓汁稠，作为火锅汤底，不仅增香，也有去除食物腥味的功能。适用于肉类锅品或是作为涮涮锅的汤头，轻涮一下，不蘸酱汁，美味百分百。



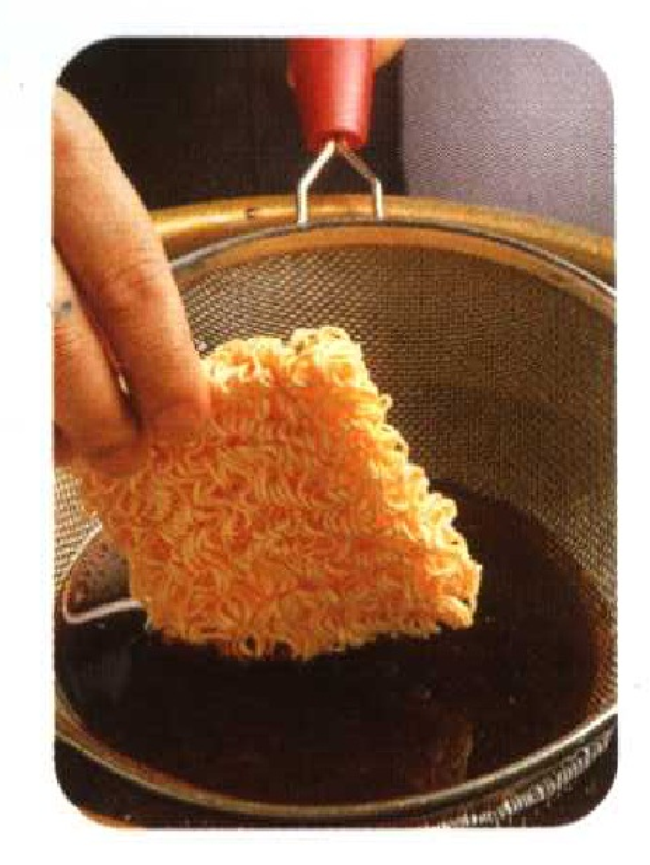


材料 Ingredients

方便面1包，卤汤500毫升，鱼丸100克，冻豆腐150克，竹轮100克，火锅肉片300克。

做法 Method

1. 卤汤煮滚开，放入鱼丸、竹轮、冻豆腐，转小火煮5分钟至熟。
2. 放入方便面再煮至滚开（如图），转小火卤3～4分钟，熄火，捞出，即可食用。







美味变变变 *Play tricks*

要在卤汤中稍加变化，就变成一款香辣带劲的麻辣锅。

家常麻辣锅

材料 Ingredients

红辣椒4个，大蒜5瓣，葱1棵，火锅牛肉片600克，金针菇1把，鸭血200克，豆腐200克，蛋丸10颗，鱼丸10颗，脆管150克，水1000毫升。

调味料 Seasoning

A料：卤汤2大匙。
B料：麻辣卤包1包。

做法 Method

1. 所有材料洗净，红辣椒去蒂，切末；大蒜压碎，金针菇去老梗，脆管洗净，切段；葱去梗，切末备用。
2. A料放入锅中烧开，放入红辣椒及大蒜略拌，加入水以小火煮至香味出来。
3. 加入葱及麻辣卤包至汤汁中，以小火续煮30分钟，即成麻辣汤底。
4. 麻辣汤倒入火锅锅具中，放入所有火锅料，以中火烧煮5分钟至全熟，即可食用。

